

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

В. РОМАНОВ

ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ-ЮНОШЕЙ

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1959

СОДЕРЖАНИЕ

Введение
История развития юношеского бокса
Возрастные особенности юных боксеров
Анатомо-физиологические особенности
Психологические особенности
Техника бокса
Основные положения
Удары
Защиты
Контрудары
Обучение и тренировка юных боксеров
Организационная работа
Воспитательная работа
Учебно-тренировочная работа
Врачебный контроль и самоконтроль
Соблюдение санитарно-гигиенических условий
Организация соревнований
Советы преподавателю
Учет условий и причин, влияющих на степень и скорость усвоения техники бокса
Основные особенности методики начальной подготовки юных боксеров

Василий Михайлович Романов «Подготовка боксеров-юношей»
Редактор Я. С. Каюров Художественный редактор В. Г. Петухов
Обложка художника А. Ф. Таран
Технический редактор Т. Д. Феклисова
Корректор В. А. Гейшин

Изд. № 1349. Сдано в набор 31/XII-58 г. Подписано к печати 22/VI-59 г. Формат
84X108'/32- Объем 2,25 бум. л., 7.38 печ. л., 7 40 уч.-изд. л., 4.5 физ. л. 40 108 эк.
в 1 печ. л. А 05567. Заказ № 23. Тираж 30 000. Цена 2 руб.

Издательство «Физкультура и спорт».
Москва. М. Гнезниковский пер.. 3.
Полиграфический комбинат Ярославского Совета наводного хозяйства.
г. Ярославль, ул. Свободы, 97.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт в нашей стране развивается все больше и больше. Это естественно, так как он является эффективнейшим средством физического воспитания, неотъемлемой частью коммунистического воспитания молодежи.

Бокс — этот увлекательный и сложный вид спорта — завоевывает себе все новых и новых поклонников. Состязания требуют от боксеров умения мгновенно оценивать обстановку, молниеносно принимать решения, большой физической подготовленности и, главное, сильного характера. Однако в занятиях боксом эти качества не только проявляются, но и развиваются. Особенно успешно усваиваются они теми спортсменами, которые начали посещать секцию бокса в юношеском возрасте.

За последние годы советский бокс вышел на первое место в мире. Это следствие того, что у нас стали уделять большое внимание юношескому боксу. И действительно, юному спортсмену легче привить правильный взгляд на бокс как на игру, требующую ловкости, быстроты, мужества, а не как на простой обмен ударами, легче дать ему правильные технические навыки и устранить ошибки.

Настоящая книга должна помочь преподавателям, тренерам и инструкторам-общественникам проводить работу с юными спортсменами. В ней конкретизирован технический материал, которым нужно овладеть начинающему боксеру, изложены краткие сведения по истории развития юношеского бокса, рассказано о возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностях боксеров-юношей, даны советы по организации работы в секции, о том, как лучше проводить воспитание спортсменов-юношей.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЮНОШЕСКОГО БОКСА

Годом первого состязания по боксу в России принято считать 1898-й. Но эта дата не говорит о действительном состоянии бокса в царской России. Даже в десятых годах XX столетия бокс был лишь спортом одиночек. Заниматься им могли только представители имущих классов общества. Из рабочих лишь отдельным спортсменам, выделявшимся незаурядными физическими данными и большим влечением к боксу, удавалось заниматься этим видом спорта. Боксерских клубов и секций в это время еще не было.

Занимались боксом главным образом в Москве и Петербурге.

Тем не менее, появились спортсмены из демократических слоев общества, ставшие пропагандистами бокса. Они пытались, минуя все препятствия, сделать этот вид спорта действительно народным. Среди них можно назвать И. Граве, А. Харлампиева, П. Никифорова, В. Самойлова, Н. Алимова, А. Бессонова, В. Жукова и др.

Первым официальным чемпионатом России считаются соревнования, состоявшиеся в 1914 году. Они проводились в помещении общества «Санитас». Организация этих соревнований была примитивной: ринг был установлен на полу, зрители вплотную прижимались к канатам и нередко были случаи, когда удар доставался не боксеру, а кому-нибудь из зрителей. Медицинское обслуживание отсутствовало. В роли судей часто выступали некомпетентные люди. Тем не менее, интерес к чемпионату был большим, и победитель его Нур Алимов (Кара Мал ай) стал одним из самых популярных спортсменов России.

К I Всероссийскому чемпионату боксерские секции были организованы в спортивных клубах «Унион», «Санитас», Московском клубе лыжников, в Обществе любителей лыжного спорта.

До 1914 года в России время от времени устраивали соревнования и матчи по боксу. Соревнования происходили в условиях, далеких от элементарных спортивных норм. О медицинском обслуживании не было и речи.

В царской России спорт вообще был уделом одиночек. Но если в других видах выступали спортсмены, получившие мировую известность, такие, как Мельников, Поддубный, Ипполитов, то в боксе не было таких имен. Первые боксеры России еще, так сказать, осваивали азбучные истины.

Много лет назад англичанин маркиз Квинсберри сформулировал первые правила бокса. Они были очень не похожими на теперешние.

«Предпочтен должен быть тот, — писал, в частности, Квинсберри — кто безостановочно идет вперед и бьет точнее и сильнее». Судьи первых чемпионатов России определяли победителя, исходя именно из этого правила. Только некоторые лучшие боксеры, такие, как Павел Никифоров, пытались разнообразить тактику. Никифоров был первым, кто добивался победы не ставкой на сильный удар, а благодаря технико-тактическому превосходству.

Юношеского спорта в царской России вообще не было. В газетах и специальных спортивных изданиях того времени можно встретить статьи о том, что бокс вреден, краткие отчеты о соревнованиях, сведения о боксерах, но нигде не найдешь указаний на то, что боксом занимается молодежь. Лишь после Великой Октябрьской социалистической революции широкие народные массы получили возможность заниматься спортом. Это не замедлило сказаться и на успехах спортсменов, в том числе и боксеров.

В двадцатых годах наиболее популярными боксерами были: П. Никифоров (кстати, лишь он один и после революции сохранил звание сильнейшего), К. Градополов, Я. Браун, С. Емельянов, И. Богаев, К. Никитин.

Запомнился всем дебют Градополова. Поначалу зрители были попросту обескуражены поведением молодого боксера. Подумать только! Он не считал зазорным во время боя вдруг шагнуть в сторону или даже назад. Надо сказать, что первые такие шаги болельщики встречали негодующим свистом. Однако вскоре «стеснительный

боксер» стал одного за другим нокаутировать соперников—прославленных «мастеров удара». И только

тогда специалисты поняли, что, отступая, Градополов всего лишь выбирал, дожидаясь того момента, когда можно будет стремительно провести атаку, точно ударить.

В начале тридцатых годов были сделаны первые попытки организовать бокс среди юношей. Однако энтузиасты бокса натолкнулись на сопротивление отдельных спортивных деятелей.

Среди врачей, физиологов и некоторых спортивных методистов во главе с В. Крамаренко и В. Бляхом была распространена теория неполноценности юношеского сердца, согласно которой все физические упражнения спортивного характера, а особенно бокс и борьба, считались для юношей противопоказанными вследствие якобы отрицательного воздействия их на молодой организм.

Сторонники этой теории утверждали, что бокс вреден не только юношам, но и взрослым. Так, например, В. В. Крамаренко писал: «Бокс... по своему действию на сердце а легкие напоминает борьбу»... О борьбе цитируемый автор там же говорил, что она «очень слабо развивает дыхание, в некоторых моментах даже задерживает его развитие. Такое же... действие обнаруживается и в отношении сердца... Неправильность дыхания в серьезных видах борьбы могут вести к развитию эмфиземы»... «Бокс приучает к грубости и насилию. Из всех видов нападения и защиты он является наиболее аморальным».

Ошибочность такого рода взглядов была доказана впоследствии работами А. Н. Крестовникова, В. В. Васильевой, А. Ф. Корякиной, Э. В. Коссовской, Н. В. Кукиной, Е. П. Макуни, И. П. Байченко, Р. П. Грачевой и других исследователей. А. Н. Крестовников, например, писал, что «бокс является превосходным средством повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем».

Несмотря на сопротивление отдельных работников спорта и ряд ограничительных мероприятий руководящих спортивных организаций, бокс привлекал к себе все новых и новых сторонников. Секции бокса уже перестали быть своеобразной «монополией» Москвы, Ленинграда, Киева. Они открылись в Воронеже, Саратове, Куйбышеве, Владивостоке, Одессе, Ростове-на-Дону и в других городах. Естественно, что с развитием бокса усилилась тяга к нему и юношей. В секциях взрослых стали появляться молодые спортсмены, еще не достигшие 18 лет.

21 апреля 1932 года ЦК ВКП(б) принял специальное постановление о необходимости в кратчайшие сроки широко развернуть физическое воспитание и спорт среди детей.

На основе этого постановления ЦК ВКП(б) и ряда постановлении Советского правительства о развитии физической культуры и спорта среди детей и подростков многие спортивные организации начали экспериментальную работу.



Рис. 1. Юные боксеры первой спортивной школы молодежи (1932 год)

В 1932 году в помещении водной станции МГСПС была организована первая в Советском Союзе спортивная школа молодежи. В этой школе было и отделение бокса, которым руководил К. В. Градополов. Любопытно отметить, что К. В. Градополов еще в то время строил занятия с юношами на тех же самых принципах, которые и сейчас считаются единственно правильными. Он почти исключал на занятиях сильный удар, требовал от своих учеников, чтобы они переигрывали своих противников, а не добивались победы, используя главным образом физическую силу. Не случайно опыт первой боксерской секции юношей до сих пор используется многими тренерами.

Эта школа просуществовала всего один год. Тем не менее, ее значение очень велико, так как впервые в практике была доказана возможность и целесообразность организованных занятий боксом с юношами. Противникам юношеского бокса был нанесен первый удар. И все же по настоянию отрицательно относившихся к боксу спортивных руководителей, врачей и физиологов первая детская спортивная школа была закрыта.

Но в это время во многих городах Советского Союза вместе со взрослыми стали тренироваться юноши. Так, в

Харькове начал заниматься боксом 14-летний А. Грейнер, впоследствии много раз выигрывавший звание чемпиона Советского Союза.

Однако, занимаясь вместе со взрослыми, юноши оказывались в трудных условиях. И оставаться в секциях, продолжать успешно заниматься могли лишь самые упорные, самые сильные. Это был первый этап развития юношеского бокса.

Вторым этапом явилась организация юношеских секций. Они были созданы во многих городах (Баку, Ленинграде, Киеве, Одессе и др.), но существовали неофициально. Занятия в этих секциях происходили в неблагоприятных условиях: в раздевалках, подвалах, иногда очень рано утром, иногда поздно вечером.

В 1934 году по инициативе комсомола на основе комплекса ГТО был создан юношеский комплекс БГТО, целью которого была всесторонняя физическая подготовка молодежи. Введение комплекса БГТО послужило стимулом для развития юношеского спорта в нашей стране и обусловило приток молодежи в спортивные секции, в том числе и в секции бокса.

В 1935 году вышел специальный сборник под общей редакцией профессора В. В. Гориневского, посвященный вопросам детского спорта. В книге была научно обоснована целесообразность занятий спортом в юношеские годы. В. В. Гориневский писал: «Спорт, или, вернее, физические упражнения спокойного характера, включающие элементы соревнования, имеют большое воспитательное и образовательное значение. При известных условиях они укрепляют здоровье, поднимают физическое развитие на высокую ступень, отличаются высокой прикладностью и имеют большое значение в подготовке детей и подростков к труду и обороне».

Если в ранних своих работах В. В. Гориневский подчеркивал образовательный и гигиенический характер детской гимнастики, то здесь он уже признает возможность придать ей известную спортивную направленность.

В том же 1935 году ВСФК при ЦИК СССР и НКП РСФСР утвердил «Положение о кружке физической культуры в неполной средней и средней школе». В положении были следующим образом определены задачи кружка: «Кружок физической культуры организуется в школе в целях максимального развития среди пионеров и школьников физкультуры и спорта на основе БГТО и ГТО. Вся работа кружка должна быть подчинена учебно-воспитательным задачам школы, содействовать усвоению учебного материала по физкультуре, изучению спортивной техники и совершенствованию в отдельных видах спорта». В результате организации кружков к занятиям спортом были привлечены большие массы школьников.

Для упорядочения работы по спорту среди детей Президиум ВСФК при ЦИК СССР в 1935 году вынес специальное постановление, согласно которому профсоюзам было разрешено в порядке шефства над школой организовать специальные спортивные детские группы при коллективах взрослых, а обществам «Динамо» и «Спартак» организовать юношеские спортивные секции «Юный динамовец» и «Юный спартаковец». Отделу физкультурной работы с пионерами и школьниками ВСФК предложил разработать положение о работе профсоюзов по физической культуре и спорту с детьми, а также положение о «Юном динамовце» и «Юном спартаковце».

Отдел физкультурной работы среди пионеров и школьников ВСФК при ЦИК СССР на основании этого постановления и исходя из анализа итогов экспериментальной работы с детьми разработал следующие документы: 1) положение о юношеских секциях по отдельным видам спорта при ДСО Москвы, 2) положение о работе по физической культуре и спорту среди детей в системе Наркомпроса, 3) положение о детской спортивной школе, 4) положения о «Юном динамовце» и «Юном спартаковце».

Это были первые официальные документы, непосредственно относящиеся к работе по спорту среди подрастающего поколения.

Однако ни в одном из этих положений не были официально разрешены занятия по боксу с подростками и юношами: теория о том, что занятия боксом противопоказаны подросткам и юношам, продолжала существовать. Между тем, секции бокса возникали во все новых городах Советского Союза. Так, газета «Ленинская искра» сообщала, что в Ленинграде с ноября 1936 года функционирует детская школа бокса под руководством Шевалдышева. Газета «Сталинская молодежь» писала, что в одной из средних школ в г. Калинин организован физкультурный кружок, в котором 250 школьников занимаются в разных секциях: гимнастической, баскетбольной, волейбольной, легкоатлетической и бокса. Ташкентская газета «Пионер Востока» сообщила, что в школе имени 8-го марта состоятся состязания юных боксеров.

Чтобы упорядочить методическую и организационную работу в юношеских секциях по боксу, Комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР направил 20 декабря 1936 года всем местным комитетам физкультуры письмо, в котором запрещал организовывать юношеские секции бокса без специального разрешения. В письме, в частности, говорилось: «Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР запрещает организацию детских спортивных школ и секций по борьбе и боксу без специального разрешения отдела школ в каждом отдельном случае».

Всем комитетам представить отделу школ Всесоюзного комитета подробные сведения о функционирующих детских спортивных школах и секциях по борьбе и боксу и преподающих в них педагогах-тренерах для получения разрешения на дальнейшую работу этих школ и секций».

Этим письмом был введен ряд ограничений, но, тем не менее, оно впервые официально разрешало занятия по боксу с юношами. Это несомненно было большим шагом вперед.

Однако в некоторых местах это разрешение было истолковано неправильно, и юношеские секции, даже ранее

функционировавшие, стали закрывать, объясняя это недостаточной квалификацией тренеров. Между Комитетом и спортивными организациями на местах завязалась оживленная переписка.

Из Чувашской АССР, например, писали: «На ваше отношение по вопросу запрещения организации детских спортивных школ и секций по борьбе и боксу сообщая, что детские спортивные секции по борьбе в школах не организовывались, по боксу — функционировала секция в школе им. Горького (г. Чебоксары). Работа там приостановлена ввиду отсутствия специального тренера».

Из Ташкента телеграфировали: «Просьба сообщить, какие имеются установки при работе с детьми по боксу. ...В настоящее время при Дворце пионеров и в ряде школ уже начали функционировать школы бокса, но наряду с этим не имеется точных указаний и установок о возрастных группах, в связи с чем можно впасть в грубую ошибку».

Грузинский Комитет по делам физической культуры и спорта сообщил: «... При научно-исследовательском институте физкультуры Грузии в течение двух месяцев функционирует детская школа бокса, укомплектованная учащимися 8—9—10-х классов средних школ. Занятия в школе проводятся под систематическим и строгим наблюдением врачей-специалистов. Учащиеся занимаются по специально разработанной программе, причем за всем процессом занятий НИИФКа ведется исследовательская работа. Начальником и ст. тренером детской школы бокса является мастер спорта А. А. Гольдштейн. Просим разрешить оставление этой школы».

Из Воронежа писали: «Областной комитет по делам физической культуры и спорта сообщает, что специальных детских спортивных школ по борьбе и боксу в Воронежской области не существует, за исключением секции бокса, организованной в октябре месяце с. г. при Воронежском Дворце пионеров и октябрят. В секции занимаются 30 человек воронежских школьников от 16 до 18-летнего возраста включительно. Тренером секции работает окончивший ЛОЛИФК им. Лесгафта в 1930 году т. Васильев С. К. «Заслуживает внимания ответ Узбекскому комитету по делам физкультуры и спорта: «...проведение детских соревнований по борьбе и боксу допускается лишь со специального разрешения, после систематической учебы не менее 1 года».

Юношеские секции на местах стали функционировать и быстро развиваться в таких городах, как Иваново, Смоленск и др.

Важную роль в развитии юношеского бокса в нашей стране сыграла организация юношеских секций бокса в Москве, где ряд спортивных организаций развернул занятия с юношами под руководством лучших тренеров.

В Комитете по делам физической культуры и спорта при СНК СССР Московский комитет писал: «... в Москве имеются юношеские секции по боксу: 1. Общество «Сталинец» — возраст 15—17 лет, группа 16 человек, руководитель Богаев И. С. 2. Общество «Спартак» — возраст 15—17 лет, группа 26 человек, руководитель Самойлов В. В. 3. Общество «Динамо» — возраст с 14 лет, группа 35 человек, руководитель Градополов К. В.»

Для популяризации бокса 10 апреля 1937 года в театре Народного творчества с показательным уроком бокса под руководством К. В. Градополова выступили боксеры «Юного динамовца».

В Ленинграде занятиями по боксу среди юношей руководили тренеры Г. И. Шевалдышев и С. А. Емельянов. В эти годы наплыв юношей в секции стал настолько большим, что возник вопрос о создании школы бокса, а также разработке общей методики занятий с юношами. Массовость бокса и возросшее мастерство боксеров требовали уже иного, более глубокого подхода к педагогической спортивной работе, требовали создания теории и методики бокса. Именно в эти годы многие деятели спорта (А. Г. Харлампиев, К. В. Градополов, П. В. Никифоров, Я. Б. Браун, И. С. Богаев, Г. И. Шевалдышев, В. С. Денисов и другие) стали читать публичные лекции о тактике бокса. В эти годы появились опытные тренеры, которые возглавили работу с юношами. К ним в первую очередь следует отнести К. В. Градополова, С. Л. Джаксона, А. А. Гольдштейна, И. С. Богаева, С. К. Васильева.

К первой половине 1937 года юношеские секции и группы бокса были организованы и работали не только в Москве и Ленинграде, но и в Киеве (тренер Л. Саплебенко), Харькове (М. И. Романенко), Ташкенте (С. Л. Джаксон), Воронеже (С. К. Васильев), Иваново (Ф. П. Климов), Смоленске и в некоторых других городах. В связи с таким широким развитием бокса встал вопрос о выпуске специального учебника. В 1937 году секция бокса Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта созвала совещание тренеров, на котором были обсуждены доклады К. Градополова («Методика бокса») и Л. Саплебенко («Методика работы по боксу с подростками»),

В докладе К. Градополова были изложены основные положения его учебника по боксу, вскоре после этого вышедшего в свет. Тренеры проявили большой интерес к научно обоснованной методике бокса. Прения по первому вопросу вышли за рамки простого обсуждения и превратились в дискуссию по вопросам методики бокса. Л. Саплебенко, организовавший в Киеве школу «Юный динамовец», где занимались боксеры 13—16 лет, рассказал об опыте своей работы и о методике занятий с подростками. Занимающиеся в школе были разбиты на две возрастные группы: 13—14 и 15—16 лет, с таким расчетом, чтобы после двух лет обучения юные боксеры переходили в секцию взрослых. В этой школе, в частности, занимались ставшие известными впоследствии спортсмены Старосветский, Черный, Гольдинов.

Л. Саплебенко предложил программу для детей школы бокса, в которой для практических занятий было отведено 202 часа и для теоретических — 8. Было предусмотрено, что заниматься в школе подростки должны 9 месяцев в году, 3 раза в шестидневку по 2 часа. Предполагалось, что в летние каникулы школа прекращает свою работу в связи с тем, что в это время учащиеся отдыхают в пионерских лагерях, домах отдыха, на дачах. В программе были также предусмотрены занятия другими видами спорта, в частности спортивными и

подвижными играми. Для членов детской школы бокса сдача норм на значок БГТО была обязательной. Л. Саплебенко строил занятия с юношами, учитывая их возрастные особенности. Он, в частности, был одним из первых в стране тренеров, выдвинувших положение о том, что в вольном бою должен быть исключен сильный удар. Саплебенко в своем выступлении уделил внимание как методике, так и теории бокса. Его доклад был встречен участниками конференции с большим интересом. Показательны вопросы, которые были заданы докладчику. Тренеров интересовало, как осуществляется связь с родителями, со школой, какими видами спорта, помимо бокса, занимаются учащиеся и др.

И. Гальперин, выступая в дискуссии, подчеркивал, что тренер, занимаясь с юношами, должен быть воспитателем, педагогом.

Г. И. Шевалдышев предложил организовывать соревнования для юношей моложе 17 лет, считая, что это должно повысить мастерство молодых боксеров.

В ходе дискуссии указывали и на необходимость постоянного контакта тренера с врачом. Совещание создало теоретические и методические основы для дальнейшего развития бокса среди юношей.

В целом 1936—1937 годы были периодом становления юношеского бокса в нашей стране.

Официальным документом (кроме письма от 20 декабря 1936 года, о чем сказано выше), в котором были разрешены занятия боксом с юношами, было «Положение о детской спортивной школе» от 29 мая 1939 года. В нем говорилось: «Отделения могут быть организованы по следующим видам физической культуры и спорта: гимнастика... бокс, фехтование...

Примечание... отделения по боксу, борьбе, фехтованию, автотранспорту и альпинизму могут быть организованы лишь по специальному разрешению Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР.

...Учащиеся в детской спортивной школе разбиваются для занятий на учебные группы по следующим возрастным категориям...

...бокс 14—15 и 16—17 лет».

Развитию бокса среди молодежи в значительной мере содействовал приказ Всесоюзного комитета № 700/5 от 31 мая 1939 года «Об организации объединенных школ по борьбе и боксу», в котором, в частности, указывалось, что при наличии квалифицированного преподавательского состава с разрешения Всесоюзного комитета в этих школах могут быть созданы и группы подростков по боксу (возраст 14—15 или 16—18 лет).

После выхода «Положения о детской спортивной школе» от 29 мая 1939 года пункты о боксе стали включать во все документы, касающиеся детских спортивных школ.

Наибольший размах юношеский спорт получил в годы Великой Отечественной войны. В эти трудные для нашего народа годы спортивные организации вели большую работу по воспитанию будущих защитников Родины. К началу сороковых годов советский бокс окреп. Долгие годы в боксе различали две школы: американскую и английскую.

Следует сказать, что американская школа была более прогрессивной. Она культивировала те формы боя, которые требовали более отточенной техники, более быстрой реакции, лучшей физической подготовленности. Она высоко ценила нокаутирующий удар. Кроме того (и это нельзя забывать), бои боксеров американской школы были более увлекательными для зрителей, а следовательно, вызывали большой интерес к боксу.

Советская школа синтезировала все хорошее, что было у американцев и англичан. От американцев советские боксеры переняли умение вести бой в высоком темпе, хорошую ориентацию в стремительном бое на ближней дистанции. От англичан — спокойную манеру ведения борьбы, хорошее видение ринга. Постепенно в стиле советских спортсменов проступало свое: 1) стремление вести бой на средней дистанции, позволяющее использовать различные тактические варианты; 2) добиваясь чистой победы, стремление одновременно получить преимущество и в очках. Одним из первых советских боксеров, кому довелось опрокинуть это разделение бокса на два вида, был полутяжеловес Виктор Михайлов. Он довел до совершенства тот стиль бокса, который начинали Никифоров, Градополов и др.

После выступлений Михайлова за рубежом европейские газеты долго спорили — в английском или в американском стиле работал советский боксер. Он был быстр и подвижен, словно поклонник британцев, бил точно и нокаутирующе, как лучшие боксеры американской школы. Так кому же он все-таки подражал? Репортеры так и не нашли ответа. И тогда на страницах зарубежных газет впервые проскользнул термин «русская школа».

На московских и ленинградских рингах, на первенствах Грузии и Украины появилась влюбленная в бокс молодежь. В тридцатых годах ее знали только товарищи по секции, в 1935 году ее называли сменой чемпионов, в сороковых годах ей уже приходилось отстаивать свои титулы сильнейших от новых «молодых». Кого назвать лучшим среди этих боксеров? Может быть, Льва Темуряна, боксера наилегчайшего веса, одного из первых среди спортсменов этой весовой категории, нокаутировавших своих противников? Может быть, «самого выносливого боксера мира» Ивана Ганыкина? Может быть, Николая Штейна, Сергея Целовальникова, Георгия Вартанова и др.?

В боксерских секциях стали обыденными выражения: «разнообразный арсенал», «богатая техника». Среди боксеров-техников можно назвать лучшего. Это Евгений Огуренков. Его серии окрестили «пулеметными» — до того они были стремительны, до того быстро сменяли одна другую. И боксерам «старой школы» — она стала старой, просуществовав всего лишь два десятка лет, — уже приходилось уступать победу «техникам».

Несмотря на то, что наряду с «техниками», такими, как Евгений Огуренков, Анатолий Грейнер, Виктор

Степанов, Андрей Тимошин, Лез Сегалович, выступали и «силовики», такие, как Гайк Исраэлян, Сергей Ляхов, стиль нашей школы бокса был уже ясен.

В годы войны значительно возросла роль юношеского бокса как вида спорта, содействующего воспитанию у молодежи качеств, необходимых бойцу Советской Армии: смелости, мужества, решительности. В годы Великой Отечественной войны бокс стал ведущим видом спорта. Почти все лучшие тренеры переключились на работу с юными боксерами.

Особую роль в развитии бокса в нашей стране сыграли московские секции бокса в «Юном локомотивце» под руководством К. В. Градополова и «Юном динамовце» под руководством А. И. Булычева, а также спортивное общество «Трудовые резервы», где тренерами по боксу работали Я. Браун, Б. С. Денисов, а позднее В. С. Щербаков. Эти три спортивных общества воспитали многих мастеров бокса, в том числе А. Булакова, В. Меднова, С. Муллина, В. Исаева, Ю. Егорова, А. Чеботарева, А. Перова, А. Суркова и др.

Помимо Москвы, юношеский бокс получил в годы войны широкое развитие и в других городах Советского Союза. Встал вопрос о подготовке Всесоюзных юношеских соревнований по боксу, которые должны были подвести итоги работы с юношами.

В Москве в 1944 году состоялся матч-турнир восьми городов Советского Союза. В этих первых всесоюзных соревнованиях юношей по боксу во Дворце физической культуры общества «Крылья Советов» участвовали юные спортсмены Москвы, Саратова, Казани, Иванова, Кирова, Перми, Ижевска, Архангельска. К судейству были привлечены лучшие, наиболее квалифицированные кадры. Готовили к соревнованиям и секундировали спортсменов опытные тренеры. Все это не могло не сказаться на самих боях, они отличались техническим и тактическим разнообразием, выявили достаточно высокую технико-тактическую подготовленность спортсменов. На этих соревнованиях выступали неизвестные еще в то время А. Булаков, В. Меднов, С. Муллин, А. Чеботарев.

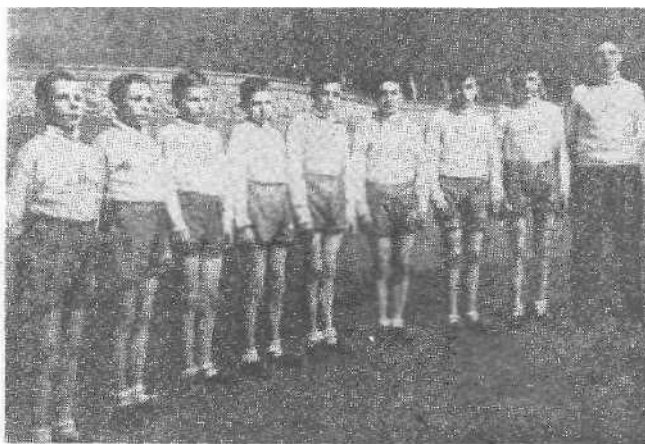


Рис. 2. Сборная команда боксеров-подростков Москвы (1944 год) (слева направо): А. Булаков, В. Меднов, Л. Широков, М. Бурлаков, А. Савушкин, С. Муллин, И. Андрианов, А. Чеботарев, тренер А. И. Булычев.

Первое командное место выиграли боксеры Москвы. На втором месте оказались представители Саратова (тренер И. К. Иванов), на третьем, отстав от саратовцев лишь на одно очко, спортсмены Казани (тренер И. В. Чернавин).

Победителями вышли: москвичи Булаков (30—33 кг), Бурлаков (33—36 кг), Меднов (36—39 кг), Савушкин (42—45 кг), Муллин (48—51 кг), Чеботарев (54—56 кг) и саратовцы Прохоров (39—42 кг), Цирпиш (51—54 кг). Итоги состязаний были подробно освещены и разобраны в печати.

В последующие годы количество юношей, занимающихся боксом, еще более возросло, а спортивно-технические результаты значительно повысились.

В 1945 году Комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР уже считал возможным провести во время зимних школьных каникул кустовые соревнования по боксу для юношей 17—18 лет.

В Москве, в Доме пионеров, встретились боксеры Мое вы, Тбилиси и Казани. Всего в этих состязаниях участвовало тридцать человек. В результате первое место с 23 очками выиграли москвичи, второе — с 19 очками боксеры Тбилиси и третье — юные казанцы.

Тогда же состоялась встреча московских и казанских юношей 15—16 лет, закончившаяся победой москвичей со счетом 31:24.

В Харькове за первенство боролись команды Ленинграда, Киева и Харькова. Победителями с 26 очками оказались ленинградцы, па второе место вышли киевляне — 23 очка и на третье — представители Харькова — 21 очко. На этих соревнованиях очень удачно выступили Юрченко (Харьков), Шевченко и Хорошкин (Ленинград).

Третьи кустовые соревнования состоялись в Баку. Там встретились юные боксеры Баку и Еревана. Победу одержали спортсмены Баку при соотношении очков 11:8.

В Горьком состязались спортсмены Горького, Иванова, Свердловска. Соревнования носили исключительно упорный характер. Ивановцы, набрав 26 очков, сумели опередить юных горьковчан всего на одно очко. Свердловчане, выступая неполной командой (7 человек), с 17 очками остались на третьем месте.

Эти соревнования дали представление о состоянии учебно-спортивной работы по боксу на местах, помогли выявить лучших спортсменов и тренеров, а также стимулировали дальнейшее развитие юношеского бокса.

С 1 сентября 1945 года в школах были введены новые программы по физической подготовке. Юношеский спорт получил еще большее распространение.

С 1945 года Всесоюзные юношеские соревнования по боксу стали проводиться регулярно и в дальнейшем ежегодно. В 1945 году соревнования были личными. В них приняло участие 48 подростков (15—16 лет) и 58 юношей (17—18 лет). Эти боксеры были представителями 7 республик (Украинской, Эстонской, Узбекской, Латвийской, Армянской, Грузинской, Азербайджанской) и 8 городов (Москвы, Ленинграда, Перми, Иванова, Свердловска, Горького, Кирова, Казани). В соревнованиях участвовали также боксеры Московской области. Такие соревнования оказалось возможным провести только после кустовых соревнований. Юным боксерам, лучше всего зарекомендовавшим себя, были высланы персональные вызовы.

На этом смотре молодых сил многие спортсмены продемонстрировали замечательную технику, не уступающую технике лучших взрослых боксеров Советского Союза.

В последующие годы юные боксеры заметно повысили свое мастерство. Особенно высоких результатов добились Меднов, Булаков, Чеботарев, Муллин, Егоров, Перов.

Показателен спортивный путь Виктора Меднова. В 1946 году, выступая за команду общества «Трудовые резервы» в соревнованиях на кубок Москвы, он выиграл встречу у чемпиона Советского Союза заслуженного мастера спорта И. Авдеева. Затем в 1947 году в соревнованиях на первенство Советского Союза он, выиграв у чемпиона Советского Союза В. Пушкина, занял второе место.

Другие молодые боксеры, выйдя на «большой» ринг, также показали, что они стали достойной сменой мастерам советского ринга, причем многие из них одерживали победы над известными боксерами. Так, А. Булаков в 1947 году в соревнованиях на первенство ЦС ДСО «Динамо» добился победы над призером первенства СССР мастером спорта Б. Каладзе, А. Чеботарев в 1947 году победил мастера спорта СССР А. Любимова и А. Андреева, Ю. Егоров в 1948 году обыграл бывшего чемпиона Советского Союза К. Рыкунова.

На большой ринг выходило боевое, прекрасно подготовленное поколение. И те годы, когда это поколение защищало честь отечественного бокса, были действительно временем его триумфа.

Когда-то один английский тренер, вспоминая наших боксеров, писал: «Мы называем русских силовиками. Но сравним их хотя бы с такими силовыми боксерами, как румыны, и сразу станет ясно, как неполно и неточно это определение. У русских сила подчинена технике, у русских сила — лишь одно из средств решения тактического замысла».

Это лестное высказывание было верно, пожалуй, только до 1952 года.

А потом... Потом во многих газетах слишком часто к именам наших боксеров стали прибавлять эпитет «непобедимый». И некоторые тренеры, по-своему анализируя бокс, вдруг открыли, что основа советского стиля — это агрессивность, стремление все время нападать и точнее бить (как похоже это высказывание на обветшалое правило маркиза Квинсберри).

Если спортсмены перестают расти, они неизбежно деградируют. Это закон. И вот постепенно боксеры СССР стали уступать свои позиции. Советские боксеры проиграли на Олимпийских играх, неудачно выступили на первенстве Европы 1953 года, были побеждены на матч-турнире в Софии, потерпели поражение на фестивале в Варшаве. А разве можно считать победами те выигрыши, которых добивались боксеры на первенствах страны, на чемпионатах республик?

Вспоминается один бой. 1954 год. Финал первенства страны в легком весе. Боксируют Анатолий Грейнер и Владимир Миронов. Миронов упрямо идет вперед. Он прекрасно развит физически, и при одном только взгляде на него можно сказать, что он умеет переносить удары так же хорошо, как и наносить их. Но вскоре выяснилось, что этими двумя качествами и ограничивается «умение» молодого боксера. Он лез, бил и получал удары. И снова получал удары, бил и лез. Так и проходил этот бой одного из «молодых и способных». И хотя, как принято говорить, победила молодость, такая победа радовать не могла.

Этот стиль, который воспитывался у взрослых спортсменов, естественно, сказывался и на работе с юношами. Некоторые тренеры, словно забыв все, что накопила советская школа бокса, культивировали у юношей сильный удар, прямолинейную тактику. И все реже и реже стали появляться в боксе новые имена, имена молодых способных спортсменов. Нетрудно догадаться, к чему пришел бы наш бокс, если бы лучшие наши тренеры не продолжали вырабатывать у юношей единственно правильное понимание бокса: бокс — это, прежде всего, игра.

То, о чем рассказано здесь, называют прошлым. И это справедливо. За последний год наш бокс сильно изменился. Почти исчезла удручающая схожесть боев и побед. Появились новые имена, новые мастера. И что особенно радует — у этих новых мастеров проглядывает свой, новый стиль.

И болельщики, привыкшие к именам Геннадия Степанова и Егорова, Тишина и Булакова, начинают повторять имена Альгирдаса Шоцикаса, Геннадия Шаткова, Владимира Енгибаряна, Андрея Абрамова.

...Каждый вид спорта, а в тяжелой атлетике, борьбе и боксе даже каждая весовая категория, всегда ассоциируется с каким-нибудь определенным спортсменом. Несколько лет назад и поклонники силовой школы и

сторонники «техников» называли одних и тех же боксеров — Булакова, Щербакова, Королева.

Сейчас мнения болельщиков стали куда разнообразнее: любители боя на обыгрывание вспоминают легковеса Николая Смирнова, молодого Алексея Засухина, боксера легчайшего веса, младшего брата прославленного чемпиона, вспоминают чемпиона страны Владимира Енгибаряна, чемпиона XVI Олимпийских игр Геннадия Шаткова и Альгирдаса Шоцикаса.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Знание анатомо-физиологических и психологических особенностей юношей необходимо тренеру. Без этого знания невозможно правильно построить и обосновать методику подготовки юных боксеров, нельзя правильно организовать учебно-тренировочные занятия.

Вопросами изучения возрастных особенностей растущего организма занимались и занимаются многие отечественные и иностранные морфологи, физиологи, клиницисты, психологи, в том числе А. П. Гундобин, А. А. Фальк, В. Г. Штефко, А. А. Крестовников, С. Е. Советов, П. А. Рудик, А. Ц. Пуни.

А. П. Гундобин в своей книге «Особенности детского возраста» отмечал, что для тканей и органов подростка характерна известная периодичность развития: периоды усиленного роста чередуются с процессами дифференцировки. Таким образом, развитие организма ребенка происходит не равномерно, а по циклам, где изменяются и нервная, и сердечно-сосудистая, и дыхательная, и костная, и другие системы.

М. Д. Чиркин пишет: «Своеобразие особенностей отдельных этапов развития ребенка выражается также в том, что каждому из этих этапов свойственны количественные и качественные возможности, недоучитывать которые в физическом воспитании было бы совершенно неправильным»^{1*}.

Исследованиями отечественных физиологов (И. П. Павлов, К. М. Быков и др.) установлено, что между корой головного мозга и деятельностью внутренних органов существует обоюдосторонняя связь.

Нервная и эндокринная системы функционально и морфологически тесно связаны между собой и представляют по существу единую функциональную систему, совместно осуществляющую гуморальную регуляцию при ведущей роли центральной нервной системы и ее высшего отдела — коры головного мозга.

Кора головного мозга посылает к железам внутренней секреции импульсы, изменяющие функциональное состояние желез. В то же время от желез внутренней секреции в кору больших полушарий идут потоки импульсов, которые, в свою очередь, влияют на ее возбудимость и на передачу кортикальных влияний на органы гуморальным путем. Кроме того, сами гормоны воздействуют на возникновение и течение кортикальных процессов.

Активизация функции одних желез и угасание деятельности других в период полового созревания вызывает большие изменения в морфологическом и функциональном состоянии организма подростка. Так, повышение функции щитовидной железы может сопровождаться высоким ростом (дистиреоидный ювенилизм), а понижение функции — задержкой физического развития и полового созревания (игнотиреоидный инфантилизм). Нарушение функции передней доли гипофиза выражается в расстройстве веса, роста. Нарушение функций половых желез проявляется в задержке полового созревания или преждевременности его.

Все перечисленные синдромы носят обычно временный, преходящий характер и в большинстве случаев сглаживаются с наступлением половой зрелости.

Скелет, составляющий опору всего организма, закладывается еще в раннем утробном периоде. Уже в этом периоде хрящевая ткань начинает заменяться костной, окостенение продолжается до 20—25 лет, причем не все части скелета окостеневают одновременно.

Сравнивая рост позвоночника с длиной тела, необходимо иметь в виду, что у юношей в возрасте от 11—12 до 15—16 лет позвоночник отстает в годичной прибавке роста от увеличения длины тела. Важно знать вышеуказанные свойства роста позвоночника, так как длительные односторонние напряжения могут стать причиной искривления позвоночного столба. Умеренные же физические упражнения служат одним из средств укрепления костной ткани.

Чрезвычайно полезными для растущего организма являются физические упражнения, связанные с движением верхних и нижних конечностей и усиленным дыханием, так как они, вызывая расширение и спадание грудной клетки, содействуют ее росту и укреплению костной ткани, а также усиливают процессы роста длинных костей. Отсутствие же движений — одна из причин замедления процессов роста костной ткани.

Мышечная система органически связана с костной. Ей также присуща периодичность развития: усиленный рост мышц чередуется с процессами дифференцировки.

Интенсивный рост и развитие мышечной системы наблюдается в период полового созревания, особенно в конце пубертатного периода, когда за 2—3 года масса мышц увеличивается на 12% (за предыдущие 7 лет масса

^{1*} Чиркин М. Д. *Анатомо-физиологические и психологические особенности возрастных групп. Журнал «Теория и практика физической культуры».* № 11—12. 1946 год, стр. 579.

мышц делается больше только на 5%, а за первые 8 лет жизни нарастание массы мышц происходило еще медленнее).

В конце полового созревания сильно развивается мускулатура спины, плечевого пояса, ног, увеличивается сила мышц рук и станова́я сила. Во время занятий необходимо внимательно следить за тем, чтобы занимающийся излишне не напрягался, так как в напряженную мышцу крови проникнуть труднее. Мышца скорее утомляется (затрудняется вымывание кровью продуктов распада).

У подростков утомление работающих мышц наступает скорее, чем у взрослых, но исчезает быстрее, так как этому способствует более быстрый обмен и более быстрая доставка к мышцам кислорода. При устранении утомления возбудимость мышцы восстанавливается, повышается её упругость. Очень важно поэтому, работая с подростками, особо тщательно дозировать нагрузку и чаще устраивать паузы для отдыха. Длительные и чрезмерные физические напряжения должны быть исключены, так как они могут отрицательно повлиять на деятельность организма и повлечь за собой нарушения в деятельности нервной, сердечно-сосудистой и других систем.

Кровь, составляя внутреннюю среду организма, осуществляет функцию питания тканей, отдельных органов и всего организма, участвует в газообмене и удалении продуктов распада. При повышенных требованиях к организму быстрая перестройка жизнедеятельности тканей обеспечивается в основном аппаратом кровообращения.

Под воздействием физических упражнений кровь, обогащенная кислородом, обильнее снабжает им органы и ткани и содействует их развитию и совершенствованию.

Развитие сердечно-сосудистой системы в период полового созревания происходит в условиях нейро-эндокринных сдвигов, при повышенной активности желез внутренней секреции и обменно-пластических процессов. Все это обуславливает неравномерность роста сердца. Так, у мальчиков в течение первого года жизни объем сердца увеличивается вдвое, к 7 годам — в пять, к 14 — в шесть и к 18 — в двенадцать раз.

В основном рост и развитие сердца идут параллельно росту и развитию организма человека. «Рост сердца подчиняется общим законам роста всего человеческого тела» (Н. П. Гундобин). Однако иногда сердце в морфологическом и функциональном отношении отстает от роста и развития всего организма, наблюдаются временные функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы.

Различают следующие формы юношеского сердца:

1. нормальное, вполне сформировавшееся сердце;
2. малое сердце,
3. гипертрофированное юношеское сердце.

Некоторые авторы считали, что в период полового созревания сердце в связи с усиленным ростом организма, повышенными требованиями к нему и рядом других причин, становится функционально неполноценным.

Советские морфологи и клиницисты рассматривают различные типы юношеского сердца как переходную ступень к сердцу взрослого.

Работами ряда авторов, в том числе Т. А. Цветаевой, Л. А. Бутченко, Р. Бородиной, доказано, что при систематических занятиях физической культурой происходит улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Так, например, по данным Р. Бородиной, малое сердце — это сердце, временно задержавшееся в развитии в морфологическом и функциональном отношении. У подростков с вышеуказанным сердцем пульс учащен, функциональная способность понижена, наблюдается быстрая утомляемость.

Спортивная тренировка благотворно воздействует на рост и развитие малого сердца. Единственно, что спортивным педагогам нельзя упускать из виду, это — необходимость внимательно подбирать нагрузки во время тренировочного занятия.

Юношеская гипертрофия сердца — это не патологическое явление, свидетельствующее о неполноценности сердечно-сосудистой системы, а выражение физиологического процесса по пути к завершению формирования сердечной мышцы.

Хорошая функциональная приспособляемость такого сердца, а также обратимость его гипертрофии не дают оснований для сколько-нибудь существенных ограничений физической нагрузки юношам, имеющим указанную особенность сердца.

Всем педагогам-тренерам, ведущим работу с юношами, необходимо поддерживать строгий контакт с врачом и при наличии разобранных нарушений учитывать их в учебно-тренировочной работе.

Жизненная емкость легких юношей, как и весь их организм, развивается неравномерно. Так, если к 12 годам она равна 1947 см³, к 15 — 2593 см³, то к 17 — она составляет 3521 см³.

Из приведенных цифр видно, что наибольшее нарастание жизненной емкости легких наблюдается в период полового созревания.

Необходимо использовать каждую возможность, чтобы проводить занятия на свежем воздухе, так как дети нуждаются в относительно большем количестве кислорода в силу того, что энергетический обмен у них выше, а дыхание более поверхностно и значительная часть вдыхаемого воздуха не доходит до альвеол.

Установлено, что для детей всех возрастов характерны неустойчивость деятельности коры головного мозга, недостаточная уравновешенность процессов возбуждения и торможения (преобладание возбудительных процессов

над тормозными), склонность обеих процессов к широкой иррадиации, быстрая истощаемость нервных клеток. Этим объясняется неустойчивость внимания у детей, их чрезвычайная подвижность. Овладение новыми двигательными навыками в это время также крайне замедленно, так как влияние полового центра тормозит другие виды деятельности и восприятия.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Под влиянием занятий боксом формируются многие черты характера юного спортсмена.

Условия единоборства, связанные с необходимостью мгновенно действовать как в атаке, так и в защите, непрерывно преодолевать сопротивление противника, устраняя угрозу получить удар, выдерживать большое физическое и нервное напряжения, которые возникают в ходе боя, действуют на психику спортсменов и вызывают у них различные переживания. На ринге встречаются два спортсмена, которые отличаются друг от друга различными волевыми и физическими качествами. Каждый из них имеет свой план действий, в основе которого лежит присущая ему техника. Он стремится разгадать действия противника, нейтрализовать его противодействия и закончить бой в свою пользу. Возникающие во время боя трудности, связанные с утомлением и с болевым ощущением, вызывают чрезвычайно большое волевое напряжение. Особенно это заметно в конце раундов, когда, несмотря на утомление, спортсмен обязан сохранить высокий темп боя.

Необходимо также иметь в виду, что бой боксеров очень разнообразен по объему как технических, так и тактических средств. Наряду с внезапной действительной атакой, состоящей из одного или нескольких разнообразных ударов, для нейтрализации которой необходимо вовремя использовать определенные защитные средства, может быть использована ложная атака, которая направлена на то, чтобы умышленно «раскрыть» противника и уже в открытое место нанести удар. С этой же целью используются маневрирование и другие тактические и технические средства. Реакция на все неожиданные действия противника крайне утомляет нервную систему боксера.

Волевые черты характера проявляются в зависимости от психологических особенностей юного боксера.

Чтобы правильно и успешно обучать своих воспитанников, тренер должен в ходе занятий постоянно наблюдать за учениками с тем, чтобы ясно представлять себе их важнейшие психологические особенности. Знание этих особенностей позволяет тренеру наиболее целесообразно подбирать средства для индивидуального совершенствования боксеров.

Тренеру, например, важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его учеников к боксу. Эти мотивы могут быть чрезвычайно разнообразными. Некоторые юноши начинают заниматься боксом для того, чтобы развить себя физически, стать сильными, ловкими, быстрыми. Других привлекает сам бой. Некоторые юноши занимаются боксом потому, что он помогает им сделаться смелыми и волевыми людьми. Но нередко интерес к боксу вызывается честолюбием, желанием стать популярным среди сверстников. Все эти мотивы определяют отношение боксеров к различным средствам тренировки, их активность и поведение на занятиях и выступлениях, их упорство в овладении техникой бокса, их отношение к товарищам по тренировке и т. д.

Тренер должен сделать интерес учеников к занятиям устойчивым, найти для него правильную основу и вместе с тем использовать личные стремления обучаемых для того, чтобы повысить их активность, настойчивость, интерес к спорту, помочь им освободиться от недостатков.

Тренеру важно знать, каковы волевые качества боксеров. Смел ли его ученик, как ведет он себя, когда требуется мгновенно принять решение, настойчив ли он во время физических упражнений, в бою, в соблюдении спортивного режима и т. д.

Иногда нерешительность боксера, даже обладающего быстрой реакцией, снижает его способности мгновенно реагировать. А бокс относится к таким видам спорта, где ситуация меняется каждое мгновение, когда на каждое боевое движение противника необходимо отвечать активным противодействием. Вот почему тренеру необходимо тщательно проанализировать, отчего замедляется быстрота реакции боксера.

Напряженность и скованность боксера, неумение его сочетать различные элементы техники бокса, замедление его действий в ряде случаев можно объяснить страхом перед противником или, наоборот, излишним азартом. Тренер должен помочь спортсмену избавиться от отрицательных эмоций: воздействовать определенным образом на его психику, использовать такие методические приемы, которые способствуют снятию чувства страха, для спарринга подбирать более слабых противников.

Тренеру необходимо ясно представлять, каковы различия в темпераменте учеников, которые наиболее ярко видны непосредственно перед боем.

Подбирая учеников в пары, надо считаться с психологическими особенностями боксеров и с тем, как они ведут себя во встрече с партнерами различной подготовленности и силы. Правильный учет этих сторон в обучении и воспитании играет большую роль в становлении характера занимающегося, ошибки же могут привести к плохим результатам. Так, если каждый раз предлагать ученику встречаться с партнерами, которые превосходят его технической и физической подготовленностью, то он утратит уверенность в своих действиях. Бои же, в которых правильно чередуются встречи с сильными и слабыми партнерами, помогают воспитывать волю юного боксера.

Чтобы юноша успешнее овладевал техникой и развивал быстроту реакции, необходимо научить его распределять свое внимание. Некоторые боксеры умеют распределять свое внимание, другие сосредоточивают его

лишь на одном объекте. Одни могут легко переключать свое внимание с одного объекта на другие, другим это не удается. Многие боксеры не умеют долго сосредоточивать внимание на том или ином задании, отвлекаются и делают не то, что нужно, а то, что им более интересно.

Тренер должен выяснить, почему неустойчиво внимание ученика, что заставляет его отвлекаться, чем лучше всего воздействовать на боксера и побудить его к собранности и сосредоточенности.

Чтобы успешно и рационально организовать учебную работу, тренеру надо знать, насколько развита двигательная память боксеров, каковы их мышечные ощущения и двигательные представления.

Возрастные изменения в психике подростков и юношей в значительной степени объясняются закономерностями морфологического и функционального развития их центральной нервной системы. По данным физиологии для юношей характерна большая возбудимость и подвижность процессов возбуждения и торможения, а также неуравновешенность этих процессов.

Но характеристику юношеского возраста нельзя строить, исходя только из биологических особенностей этого возраста, в отрыве от общественных условий. Учитывая существенные биологические изменения в этом возрасте все же нельзя считать эти изменения определяющими.

Основные психологические особенности того или иного юноши возникают под влиянием условий его жизни и воспитания. Можно сказать, что психика подростков и юношей формируется и в результате возрастных изменений функций центральной нервной системы, и под влиянием окружающей среды и условий воспитания.

Это легко проследить на развитии сознания юноши. Его интеллект заметно приближается к интеллекту взрослых. Юноши по сравнению с подростками начинают более вдумчиво анализировать свои поступки и отношение к себе и к окружающим. Общественные мотивы в поведении юноши выдвигаются на ведущее место.

Юноша сознает, что он становится «взрослым». Тренер, используя стремление юноши к самостоятельности, должен повышать в нем чувство ответственности, развивать у него творческую инициативу, благодаря чему он становится более активным, с большей ответственностью выполняет общественные задания.

Однако, если воспитание в коллективе поставлено неправильно, стремление к самостоятельности может привести к отрицательным последствиям. Юноша войдет в конфликт со взрослыми, проявляя вспыльчивость, грубость и раздражительность. Часто (хотя и реже, чем у подростков) в действиях юношей проявляется ложное самлюбие.

У большинства наших юношей высоко развито чувство коллективизма, дружбы и товарищества, выработано правильное отношение к труду и социалистической собственности. Но вместе с тем в этом возрасте нередко наблюдается обострение самомнения, эгоизм, стремление обособиться от коллектива, «выпятив» свои положительные качества, пренебрежение к окружающим.

Интересы юношей более реалистичны, определены и устойчивы, чем у подростков. Если интерес подростков к боксу вызывается чаще всего различными случайными причинами, не всегда достаточно вескими, и подчас быстро проходит, то у юношей он более обоснован и устойчив.

Для интеллекта юноши характерно умение отвлекаться от конкретных представлений и стремление к абстракции и логическим умозаключениям. В связи с этим тренер, занимаясь со старшими юношами, может использовать рассказ для объяснения нового материала, а также более глубоко анализировать изучаемую технику и тактику бокса.

Для психики юноши характерна повышенная эмоциональность (несколько меньшая, чем у подростков). В большинстве случаев юноше чужды подавленность, разочарование в жизни, неуверенность в завтрашнем дне. Однако юношам присуща и некоторая неустойчивость настроений и переживаний, частая их смена.

В занятиях боксом очень ярко проявляются различные переживания юных боксеров. Впечатления от деятельности, предшествующей занятиям по боксу, значительно влияют на поведение учеников во время урока. Всякие неприятности, возбуждение от успехов и неудач в школе, взаимоотношения с приятелями и членами семьи — все это нередко сказывается на отношении учеников к занятиям.

Тренер должен постоянно помнить о том, что на поведение и на переживания многих юношей очень воздействует угроза получить сильный удар. Она может вызвать мышечное напряжение и скованность движений или страх перед партнером, -неправильное представление о его силе и технике и т. д. Переживания, вызванные ожиданием соревнований, бывают у юношей очень острыми. Нередко хорошо физически и технически подготовленный юноша из-за чрезмерного волнения теряет свои боевые качества еще до боя и проигрывает даже менее подготовленному противнику.

В ряде случаев, особенно в условном бою, возбуждение юноши становится настолько большим, что он перестает контролировать свои действия и ведет бой хаотично. Такая встреча перестает быть содержательной игрой. Значит, юноша еще не умеет сдерживать себя и контролировать свои действия.

Повышенная эмоциональность юноши отражается на его восприятии и внимании. Боевой азарт в тренировке приводит к тому, что юный боксер начинает неправильно понимать суть бокса, не видит в нем боевой игры, пренебрегает техникой, подменяет ее грубой силой.

Особенно сильно эмоциональность восприятия проявляется у юных боксеров-новичков во время их первого боя. Из-за повышенной возбудимости боксер-юноша часто не различает в действиях противника отдельных деталей, что необходимо для правильного ведения боя, а видит и выделяет только две стороны: наступление и отступление. В результате боксер не может правильно построить бой.

Повышенная возбудимость часто приводит к тому, что юный боксер не может внимательно выслушивать объяснения тренера. Юноше становится скучно изучать технику бокса, особенно без партнера (со снарядами в подготовительной части урока, в бою с тенью).

Неустойчивость настроений юноши иногда приводит к тому, что у него наступает депрессия, недооценка своих сил, он теряет интерес к тренировке, а иногда и совсем уходит из секции.

На память подростка и юноши также оказывают значительное влияние различные эмоции. Так, нередко юноша особенно быстро и прочно запоминает те упражнения, которые у него вызывают чувство удовлетворения, удовольствия или приводят к успеху в бою.

Благодаря большой пластичности нервной системы боксеры-юноши могут быстрее, чем взрослые, воспринимать и прочнее запоминать сложную технику бокса, особенно если она вызывает интерес.

Хотя мы и указываем на относительную неустойчивость внимания в юношеском возрасте, но по сравнению с вниманием подростков оно значительно устойчивее и может концентрироваться более направленно и продолжительно, приближаясь к вниманию взрослых. Значительно увеличивается объем внимания и развивается способность распределять его на различные объекты. Однако и на внимание влияет эмоциональное состояние юношей. Так, несколько повышенная возбудимость и впечатлительность юноши могут уменьшить в ряде случаев устойчивость внимания, уменьшить его объем, ухудшить умение распределять его на разные объекты.

В подростковом и юношеском возрасте особым уважением пользуются люди с сильной волей. Подросток и юноша ценят у человека решительность, смелость, инициативу, мужество, настойчивость и стремятся воспитывать эти качества у себя.

Повышенные требования, предъявляемые к юноше в семье и школе, помогают ему воспитывать в себе волевые качества.

В боксе проявление волевых качеств является основным фактором для достижения победы. Так как в единоборстве часто встречаются спортсмены с примерно равной технической и тактической подготовкой, то побеждает тот, у кого сильнее воля.

Юноши не всегда четко осознают конечные цели своей деятельности, а часто неправильно представляют их. В старшем школьном возрасте складывается мировоззрение юноши, оформляются основные черты его личности, он начинает понимать свои обязанности по отношению к государству, обществу, к товарищам. Однако в его мировоззрении имеются неустойчивость стремлений, колебания, резкие переходы от одной крайности к другой и т. п. В связи с изменчивостью настроений и неустойчивостью психики юношей, а также тем, что жизнь вносит поправки в их планы и представления, мотивы поступков юношей значительно менее устойчивы, чем у взрослых, и могут меняться. Поэтому в целом действия юношей не отличаются еще достаточной целеустремленностью, хотя бывают и исключения, когда юноши, захваченные какой-нибудь идеей, в течение длительного времени отдают все свои силы достижению поставленной цели. Это можно иллюстрировать многочисленными примерами из спортивной практики. Юноши, увлеченные спортом, добиваются значительных успехов, занимаются им целеустремленно, настойчиво, проявляя собранность, упорство и большое трудолюбие.

Однако юноша не всегда осознает различие между настойчивостью и упрямством. Упрямый юноша стремится настоять на своем, даже если он явно неправ. Им руководит не разум, а именно стремление настоять на своем. Даже убедившись в своей ошибке, он продолжает начатое потому, что не хочет уступить. Такого юношу нельзя назвать волевым, он не умеет подчинять свои поступки разуму.

Тренер должен осторожно, без нажима руководить юношей, прибегая, если нужно, к помощи всего спортивного коллектива, чтобы направить поведение и поступки ученика в нужное русло.

Решительность более заметна в поступках юношей, чем у подростков. Однако часто борьба различных мотивов мешает им принимать обоснованные и твердые решения. Другими причинами, вызывающими у юношей нерешительность, могут быть неуверенность в своих силах, чувство боязни, неумение идти на риск.

Чувство неуверенности в себе приводит боксера, даже хорошо владеющего техникой, к нерешительности, которая сковывает его технику и приводит к поражению.

У некоторых учеников нерешительность проявляется в том, что они стремятся избегать активного боя, обострять боевую ситуацию. Ученики, например, во время боя слишком часто разрывают дистанцию и выходят из боя.

В таком положении они легко избегают ударов партнера, так как дистанция велика, но и сами ничего не могут предпринять против партнера.

Существенную роль в принятии нужного и быстрого решения играет смелость. Известный советский психолог К. Н. Корнилов пишет, что существенной предпосылкой решительности, в особенности при переходе к выполнению действия, является смелость, отсутствие боязни идти на риск, боязни оказаться в опасном положении.

Нередко у многих юношей решительность подменяется безрассудной смелостью, лихачеством и озорством. Тренер обязан настойчиво бороться с проявлением безрассудства и горячности.

В юношеском возрасте боксеры не всегда отличаются инициативностью и самостоятельностью, что проявляется как в их поведении, так и в боях на ринге. Поэтому нужно поощрять всякое проявление разумной инициативы, воспитывать спортсменов на положительных примерах спортивного и общественного поведения их товарищей.

Весьма важная особенность подростков и в значительной степени юношей — это стремление воспроизводить и

копировать действия и отдельные поступки людей, пользующихся популярностью.

Вот почему на поведение и поступки боксеров-юношей может оказать исключительно большое влияние личность тренера, которому занимающиеся часто стараются подражать.

Строго учитывая возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности обучаемых, используя свой авторитет, последовательно и систематически применяя различные педагогические приемы, тренер может достигнуть больших успехов в воспитании юных боксеров.

ТЕХНИКА БОКСА

Под техникой бокса понимается совокупность приемов нападения и защиты, применение которых диктуется обстоятельствами, условиями и возможностями ведения боя,

Техника бокса и тактика ведения боя на ринге находятся во взаимосвязи и взаимозависимости: чем разнообразнее техника, тем бой будет более содержательным и разнообразным.

Технически грамотным боксером мы называем такого спортсмена, который умеет точно и легко передвигаться по рингу, не суетясь и не делая ненужных, а следовательно, вредных для ведения боя мышечных движений, умеет использовать каждую ошибку противника для своевременной и острой контратаки и, наоборот, во время наступления соперника умеет находить наилучшие, экономные и эффективные средства защиты. Боксер высокого класса должен не только владеть всеми видами ударов и защит, но и уметь выполнять их исключительно координированно с необходимой резкостью и быстротой; такой спортсмен обязан владеть и наиболее трудными техническими приемами — контрударами в соединении с соответствующими видами защиты.

Техника бокса вообще предусматривает последовательность применения и взаимную связь приемов. Удар, скажем, должен следовать непосредственно за защитным приемом, последний же — ставить боксера в положение, удобное для удара, и наоборот.

Все сказанное относится, конечно, к каждому боксеру. Однако каждый хороший боксер обязан совершенствовать свою, удобную для него манеру боя. Наступая или обороняясь, он, естественно, пользуется теми приемами, которые наиболее близки ему, лучше получаются. Разрабатывая тактику предстоящего боя, он должен стремиться создать возможно больше таких положений, из которых ему можно будет с наибольшим эффектом воспользоваться своими коронными ударами и излюбленными защитными движениями. Но индивидуальную манеру ведения боя нужно создавать лишь на основе типовой, общей техники. Вот почему молодой боксер с самого начала занятий должен поставить себе задачу овладеть основными техническими приемами.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Боевая стойка

В процессе развития бокса выявилось исходное положение, наиболее полно отвечающее требованиям боевой обстановки. Исходное положение должно:

- а) обеспечивать боксеру максимальную защиту от ударов противника;
- б) давать боксеру возможность для нападения на противника.

«Под боевой стойкой принято понимать исходное боевое положение, из которого боксер может находить наиболее выгодные отправные боевые позиции, позволяющие ему постоянно быть в боевой готовности, осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника.

Таким образом, боевая стойка боксера есть, по существу, универсальное исходное боевое положение, применяемое как для наступательных, так и для оборонительных действий» (Градополов).

Известно, что каждому боксеру свойственна определенная «боевая стойка». Ее определяют психика спортсмена, его физическое развитие, рост. Она индивидуальна, так как способствует наиболее полному использованию психических и физических качеств отдельной личности. Говорят: «Сколько боксеров, столько боевых стоек».

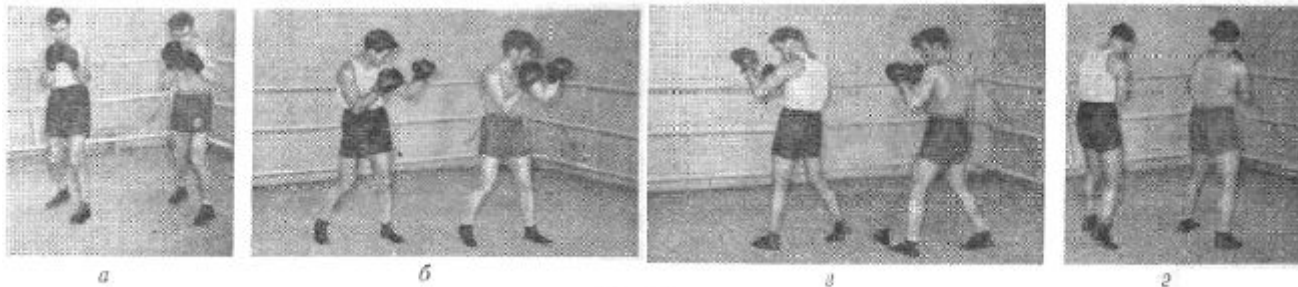


Рис. 3

Однако обучение начинают с «типовой» стойки, общей для всех (рис. 3).

В положении боевой стойки спортсмен стоит повернувшись вполборота к противнику, выставив вперед левую руку, согнутую в локтевом и немного в лучезапястном суставах, и направив ее головками пястных костей на противника. Кулак, повернутый тыльной стороной вправо-вверх, отставлен от подбородка примерно на 30—40 см. Левый локоть, отстоящий от туловища обычно на 10—15 см, преграждает путь кулаку противника к сердцу. Кулак правой руки полусжат и находится у подбородка справа; локоть прикасается к туловищу и к тазовой кости и закрывает область печени. Голова наклонена вперед, подбородок прижат к левой ключице. Боксер смотрит на противника исподлобья. Туловище расслаблено, левое плечо поднято чуть выше правого, живот подтянут. Вес тела равномерно распределен на слегка согнутых ногах. Левая нога, выдвинутая вперед на расстояние 30—40 см, опирается на всю стопу (желательно на переднюю часть), а правая, находящаяся сзади и на полшага вправо, — на переднюю часть, причем пятка оторвана от пола на 3—5 см. Обе ступни, расположенные параллельно друг другу, повернуты вполборота направо.

Начинающим боксерам рекомендуется перед тем, как принять положение боевой стойки, сделать глубокий выдох и подать плечи вперед.

По мере того, как будут приобретаться технические средства, боевой опыт, боевая стойка будет меняться в зависимости от особенностей занимающихся и даже в зависимости от характера действия и данных отдельного противника.

В процессе овладения боевой стойкой и при применении ее в процессе тренировки и соревнований наблюдаются следующие наиболее характерные ошибки:

1. Боксер излишне скован (напряжен).
2. Левое плечо расположено ниже правого или на одном уровне с ним.
3. Низко опущен кулак правой руки.
4. Правая нога опирается о пол всей ступней.
5. Односторонне распределен вес тела, т. е. перенесен на одну ногу.
6. Голова занимает неправильное положение:
 - 1) подбородок высоко поднят;
 - 2) наклонена или повернута вправо.
7. Широко или узко расположены ноги, тогда как чрезмерная расстановка ног делает боксера малоподвижным, а узкая — малоустойчивым.

Необходимо постоянно указывать занимающимся, что, находясь в положении боевой стойки, они должны постоянно помнить, для них должно быть золотым правилом, что:

- 1) нельзя ни на миг терять противника из виду;
- 2) мышцы должны быть расслаблены, так как излишняя напряженность затрудняет быстроту и свободу действий и приводит к преждевременному утомлению.

Перемещение

Овладев боевой стойкой в статическом положении, занимающиеся приступают к упражнениям, способствующим сохранению равновесия и создающим исходное положение для мгновенных защит, атак и контратак. Для этого изучаются перемещения (движения, связанные с перемещениями веса тела с ноги на ногу). При выполнении этого движения вес тела плавно перемещается (переносится) с ноги на ногу.

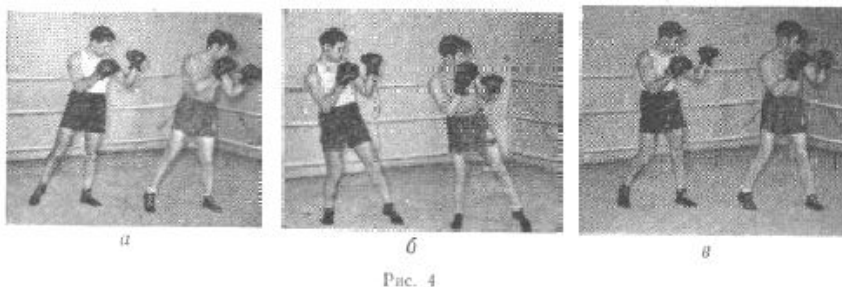


Рис. 4

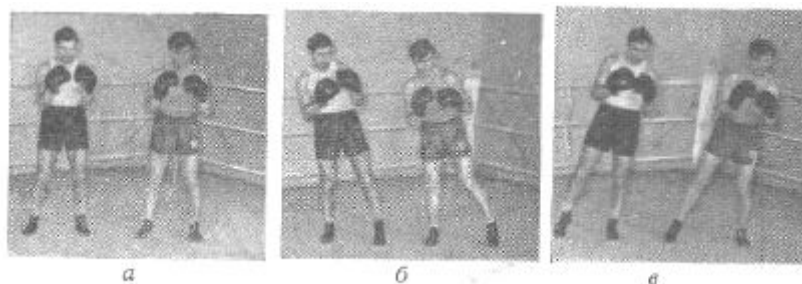


Рис. 5

Перемещения производят как на месте, так и с передвижением, как в передне-заднем направлениях (рис. 4),

так и в стороны (рис. 5). Нога, на которую переносится вес тела опирается на всю ступню.

Упражнения в перемещении очень способствуют выработке общей и специальной координации.

Передвижение

Для бокса характерно полное отсутствие статических положений. Легкость и быстрота передвижения играет решающую роль как при защитных, так и при атакующих действиях.

Б. С. Денисов отмечает, что быстрые, легкие, подвижные ноги — основа успехов в боксе. Тот, кто не умеет легко, быстро и разнообразно передвигаться, тот и от противника не отойдет и догнать его не сумеет.

К. В. Градополов об этом говорит, что быстрота и точность движений ног, умение рассчитывать время и дистанцию играют основную роль как при ударах, так и при защите. Боксер должен уметь маневренно и быстро передвигаться по рингу.

Передвижения боксера на ринге легки, быстры и неожиданны. Направление передвижения меняется в каждые новые моменты боя. В то же время от передвижения зависит выполнение активных действий как нападения, так и защиты. Ноги должны быть расположены таким образом, чтобы боксер имел возможность выполнять необходимые движения в ходе боя.

В основном боксер передвигается по рингу небольшими скользящими приставными шагами, которые осуществляются на передней части ступни. Сначала усваиваются одиночные шаги в переднем и заднем направлениях.

При передвижении вперед боксер переносит вес тела на сзади стоящую ногу, освобождая этим переднюю, которую слегка поднимает над полом, и производит толчок правой ногой.

Левая, сделав шаг вперед на заданное направление, касается пола носком, а затем уже, останавливая падение, становится на всю ступню. Задняя подтягивается к передней и занимает положение, аналогичное исходному. Вес тела распределяется равномерно на двух ногах.

Выполнив шаг вперед, боксер принял положение боевой стойки и готов к любому движению (рис. 6, а). Движение назад выполняется подобно движению вперед, только шаг делает правая нога. Техника выполнения шага назад та же, что и вперед (рис. 6, а).

Шаг вправо делается правой ногой, а левая подтягивается, занимая положение, определяемое ей боевой стойкой (рис. 6, б).

Шаг влево делается левой ногой, а правая подтягивается (рис. 6, б).

Занимающимся необходимо постоянно указывать, чтобы они никогда не забывали о том, что шаг делается ногой, стоящей впереди по направлению движения, ни в коем случае не перекрещивали ног, так как при этом создается неустойчивое положение. От слабого толчка спортсмен может очутиться на полу.

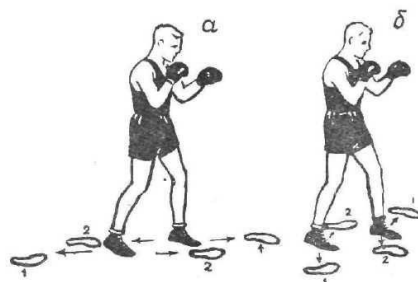


Рис. 6

Упражняясь в передвижении, занимающиеся должны добиться, чтобы нога поднималась над полом не выше 5—10 см и коснулась его носком, чтобы передвижения были мелкими, легкими, непринужденными, выполнялись на носках.

Необходимо следить за тем, чтобы обучаемые не делали «козлиных» движений, т. е. прыжков одновременно на двух ногах.

К упражнениям в боковых направлениях занимающиеся приступают после усвоения передвижений вперед и назад.

Овладев техникой выполнения одиночных шагов, боксеры приступают к выполнению двойных и тронных скользящих приставных шагов, которые непрерывно следуют друг за другом. Они выполняются свободнее и при них легче сохранить равновесие.

После этого занимающимся нужно предложить определенные задания, в которых объединяется несколько направлений и указывается определенное количество приставных шагов.

Упражняться в передвижении боксерам нужно до тех пор, пока они не избавятся от излишней напряженности. Эти упражнения необходимо использовать в большей или меньшей степени на каждом тренировочном занятии начального периода обучения.

Боевые дистанции

После освоения боевой стойки и передвижения занимающиеся приступают к изучению дистанции боя. В боксе существует три дистанции боя: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция. В начале обучения усваивается дальняя дистанция, так как боксеру в ней легче контролировать действия противника. Для определения дальней дистанции применяется следующий прием. Боксеры, приняв боевую стойку, становятся друг против друга и вытягивают левую руку. Кулак вытянутой руки должен коснуться правой ладони партнера. Затем один из боксеров делает шаг назад, сохраняя боевую стойку. Расстояние между боксерами и будет дальней дистанцией боя.

Умение сохранять нужную дистанцию приобретается путем специальных упражнений и в тренировочных боях. Боксер должен определить дистанцию, из которой ему, сделав шаг вперед, удобно атаковать противника, защищаться от его ударов и привыкнуть к ней.

Расчет дистанции — один из труднейших навыков в боксе. Боксер, умеющий рассчитывать дистанцию, наносит удары точно и с нужной силой. С целью закрепления этого навыка применяются следующие приемы:

1. один из боксеров, в зависимости от задания тренера, делает определенное количество приставных шагов по направлению к другому (или от него), а последний для сохранения дистанций делает указанное количество шагов в обратном направлении;
2. оба боксера по собственной инициативе передвигаются вперед, назад, влево или вправо по кругу, но один из них стремится сократить или разорвать дистанцию, а другой ее сохранить.
3. боксеры проводят условный бой со строго ограниченными средствами атаки, например прямым левой;
4. боксеры выполняют передвижения, упражняясь на лапах и боксерских снарядах.

Дальняя дистанция — это основная дистанция ведения боя. На этой дистанции вести успешно бой может лишь гот боксер, который легко, быстро и непринужденно передвигается на ринге, маневрируя, атакует противника неожиданно и целенаправленно, маневрируя, выходит из трудных положений и ставит себя в более выгодное положение.

Средняя дистанция. Средняя дистанция — это расстояние, с которого боксер, не делая шага вперед, может наносить длинные удары. На этой дистанции боксеру необходимо больше заботиться о защите, так как он находится в сфере ударов противника, а это значительно обостряет обстановку боя. Подбородок следует прикрывать поднятыми руками и плечами. Из защит наиболее успешно применяются подставки, уклоны, нырки.

Умение вести бой на средней дистанции совершенно необходимо для каждого боксера, так как эта дистанция наиболее удобна для развития атаки.

Ближняя дистанция. Ближняя дистанция — это расстояние, с которого боксер, не делая шага вперед, может наносить короткие удары. В этом положении боксеры обычно соприкасаются головой, плечами или руками.

Важно, что, пользуясь ближней дистанцией боя, боксер был расслаблен и обладал умелой и надежной защитой. Поэтому он должен быть более закрыт от ударов противника. Боевая стойка в ближнем бою должна быть максимально собранной. При применении защит боксер должен уметь свободно переносить вес тела с ноги на ногу, создавая этим удобное исходное положение для контратаки.

В настоящее время бой на ближней дистанции приобретает все большее и большее значение. Умением боксировать на ближней дистанции значительно расширяется тактический кругозор наших боксеров. Велики и их возможности, так как от коротких ударов очень трудно защищаться.

Необходимо постоянно помнить о том, что успешно входить и вести бой на ближней дистанции может тот боксер, который владеет защитой, движением туловища (нырками и уклонами) и подставками.

УДАРЫ

Правилами соревнований по боксу разрешается наносить удары в передние или боковые части головы и туловища, выше линии пояса.

В боксе по направлению движения кулака к цели различают три основных вида ударов: прямой, боковой и снизу.

Каждый из указанных ударов можно наносить как левой, так и правой рукой в любую, разрешенную правилами, часть туловища или головы.

Юные боксеры должны уметь наносить удары быстро и точно и ни в коем случае не злоупотреблять силой.

Мастерство юного боксера определяется его способностью, умело избегая ударов противника, наносить их как можно больше.

Некоторые боксеры с целью увеличения силы удара стараются вложить в него большую массу. Это ошибка. Такой удар не дойдет до цели, так как скорость его будет невелика и противник успеет защититься. Да если он и дойдет до цели, то особого эффекта не произведет, так как им можно только оттолкнуть противника.

Действенность удара значительно больше зависит от быстроты его нанесения, чем от массы, вложенной в удар.

Особенно важно, чтобы юный боксер научился наносить удары из любых исходных положений, так как во время боя создаются совершенно неожиданные ситуации. При этом, какой бы сильный удар боксер ни наносил, он должен уметь сохранять равновесие.

Сохраняя равновесие в бою, маневрируя, боксер незаметно для противника создает удобное исходное положение для атаки.

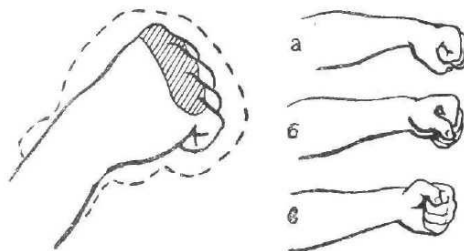


Рис. 7

Правилами бокса удар разрешается наносить сжатым кулаком, головками пястных костей. В момент поражения цели кулак фиксируется в следующем положении: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижимается к средней фаланге среднего пальца. Это предохраняет кулак от повреждений (рис. 7).

Часто в бою применяются удары с целью обмануть, отвлечь противника от основного удара. Это «ложные» удары.

Прямые удары

Обучение боксу начинается с освоения прямых ударов. Для этого имеется много причин. Прежде всего, прямой удар является наиболее употребимым в бою на дальней дистанции и служит основным средством.

Помимо указанных причин, обучение боксу начинают с изучения прямых ударов еще потому, что при выполнении этого удара легче контролировать правильность боевой стойки, движений ног, защиты.

Юных боксеров следует особенно внимательно обучать прямым ударам, так как ошибки, допущенные при нанесении прямых ударов, во-первых, приведут к тому, что ученик никогда не овладеет в боксе по-настоящему хорошим стилем и, во-вторых, могут вызвать целый ряд повреждений кисти.

Юному боксеру от прямого удара, наносимого с дальней дистанции, легче, чем от других ударов, применить защиту, так как он может проследить путь кулака противника.

Пользуясь прямыми ударами в бою, новичок придает организованность своим действиям, подчиняет их определенному тактическому замыслу.

Прямой левой в голову (рис. 8, а, б). Благодаря краткости пути до цели, внезапности нанесения и относительной безопасности прямой левой в голову является одним из основных ударов в боксе.

Это не нокаутирующий удар, но он выводит из равновесия противника, нарушает его тактические замыслы. Он может быть применен:

- 1) как атакующий с шагом вперед;
- 2) как встречный, останавливающий и разрушающий атаку противника;
- 3) на отходе, когда боксер, избегая атаки противника, делает шаг назад или в сторону;
- 4) при маневрировании и передвижении вокруг противника.



Рис. 8

Прямой левой может быть использован в бою как обманное (финтовое) движение для раскрытия защиты или отвлечения внимания противника от истинных намерений, как соизмеряющий дистанцию для более сильного

удара правой или левой рукой.

Опытный боксер может, пользуясь прямым ударом левой, составить представление о волевых качествах противника, о скорости его реакции, особенностях его техники, о том, как умеет он пользоваться защитами и какие из них предпочитает принять и т. п.

Как же выполняется удар?

Боксер находится в «боевой стойке». Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. В самом начале удара вес тела слегка переносится на правую ногу. Левая чуть поднимается над полом. Тут же производится толчок правой ногой, сила которого зависит от расстояния до цели. Левая рука выбрасывается вперед к цели. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола, а кулак головками пястных костей поражает цель. Тело продолжает двигаться по инерции, и вес его переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь на пол, останавливает падение. Правая нога подтягивается, и вес тела располагается на обеих ногах.

Одни тренеры считают, что кулак должен коснуться цели на какие-то доли секунды раньше, чем нога коснется пола, так как в противном случае «удар уйдет в пол», другие же, наоборот, полагают, что нога должна коснуться пола раньше, чем кулак цели, так как это гарантирует от «провала».

Мы считаем, что правильнее обучать боксера такому удару, при котором кулак цели и нога пола касаются одновременно, так как это приучает сочетать нанесение ударов с передвижением.

При выполнении прямого левой данным способом необходимо особо тщательно следить за правильностью и четкостью выполнения движения ногами, так как это те же движения, что при выполнении других ударов (бокового или снизу).

Ошибки возникают в случае, когда боксер, нанося удар:

- 1) неправильно выполняет движение ногами: правая нога слишком близко подтягивается к левой или же совершенно не подтягивается;
- 2) задирает голову или поворачивает ее (наклоняет) вправо, не прижимая к левому плечу;
- 3) производит движение не подобно тычку, а как бы хлопком внешней стороной перчатки;
- 4) задерживает руку на цели;
- 5) опускает или отводит назад правую руку, оставляя голову и туловище незащищенными.

После того как занимающиеся овладеют атакующим прямым ударом левой в голову, необходимо обучить их и некоторым основным вариантам этого удара:

Они выполняются следующим образом:

- 1) Противник отходит, атакующий преследует его короткими повторными прямыми ударами левой.
- 2) Во время атаки левой ногой делается шаг вперед, правая — остается на месте.
- 3) Удар левой выполняется в движении назад под шаг правой ногой.

Защиты от прямого левой в голову. От прямого удара левой в голову, в зависимости от обстановки боя, можно защищаться всеми имеющимися средствами защиты. Однако начинающих боксеров следует научить надежно применить следующие защиты от прямого удара левой в голову:

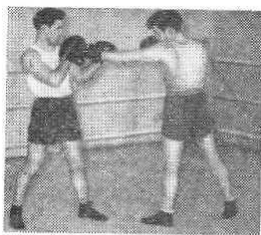


Рис. 9



Рис. 10

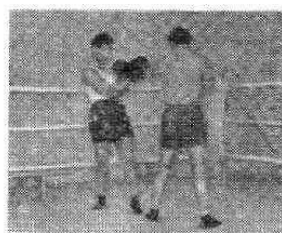


Рис. 11



Рис. 12

- 1) подставкой правой ладони (рис. 9);
- 2) подставкой левого плеча (рис. 10);
- 3) отбив влево внутренней стороной перчатки (рис. 11);
- 4) уклон вправо (рис. 12);
- 5) уклон влево (рис. 13);
- 6) уход назад (рис. 14).

Прямой удар левой в туловище (рис. 15, а, б). Одной из разновидностей прямого левой по направлению является удар в туловище. В основе левого прямого в туловище лежит уклон вправо (см. защиту уклоном вправо).

Техника выполнения этого удара та же, что и прямого левой в голову, с той только разницей, что он направлен в туловище и наносится в соединении с движением тела, выполняющего уклон. Прямой удар в туловище сравнительно безопасен, но в то же время его тактические возможности

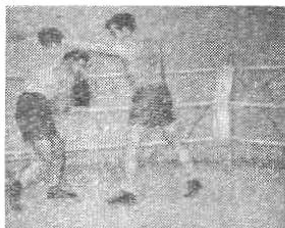


Рис. 13

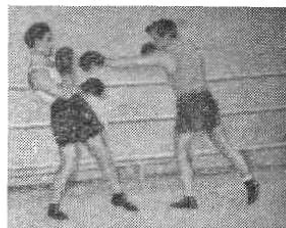
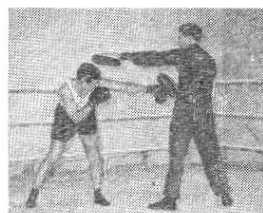
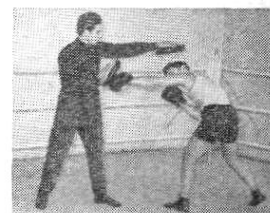


Рис. 14



а



б

Рис. 15

огромны. Он может быть использован в бою как атакующий, ложный, встречный, с шагом вперед, на месте, с выпадом вперед левой ноги. Вес тела в зависимости от боевой обстановки переносится на одну или равномерно располагается на обеих, слегка согнутых ногах. Голова при нанесении удара наклоняется, но настолько, чтобы не терять из виду противника, подбородок прилегает к левому плечу, правая ладонь, дополняя защиту, страхует подбородок спереди.

При выполнении данного удара встречаются следующие наиболее характерные ошибки. Боксер, нанося удар:

- 1) не делает уклон или применяет недостаточный уклон;
- 2) не прижимает подбородок к левому плечу;
- 3) опускает или отводит назад правую руку.

Разучивание прямого удара в туловище правильным будет начинать также в двух шеренгах. Занимающиеся одной шеренги атакуют прямым ударом в туловище, а боксеры второй шеренги, защищая туловище от удара противника «подставкой» правой руки, наносят встречный прямой в голову. Левый встречный используется с целью быстрого усвоения прямого удара в туловище, так как он помогает правильно выполнить уклон, лежащий в основе удара в туловище.

Обучаться надо сразу двум формам выполнения левого прямого в туловище: атакующей и контратакующей. Для этого боксеры одной шеренги атакуют прямым левой в голову, а занимающиеся другой — контратакуют прямым левой в туловище.

Когда занимающиеся освоятся отдельно с атакующей и контратакующей формами удара, следует объединить обе формы. По команде тренера «раз» первая шеренга атакует прямым левой в туловище, а вторая — контратакует прямым левой в голову, по команде «два» вторая шеренга атакует прямым левой в голову, а первая — контратакует прямым левой в туловище. Упражняясь таким образом, занимающиеся приучаются контролировать движения атакующих, вовремя контратаковать их, учатся атаковать.

Такой методический подход к изучению прямого удара в туловище одновременно в атакующей и контратакующей формах позволяет занимающимся значительно быстрее и правильнее научиться выполнять это движение (особенно основу этого удара — уклон).

Защиты от прямого удара левой в туловище. От прямого удара левой в туловище наиболее успешно применяются следующие защиты:

- 1) подставка правой согнутой в локте руки (рис. 16);
- 2) уход назад (рис. 17);
- 3) уход вправо (рис. 18).

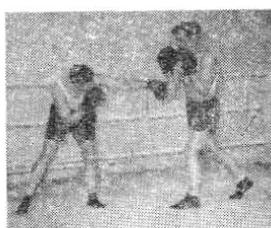


Рис. 16.

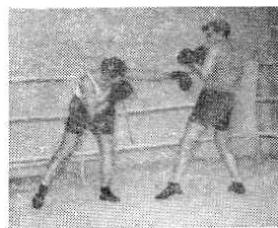


Рис. 17.

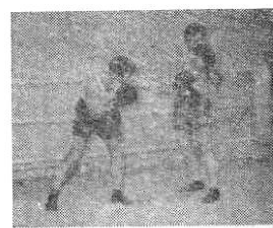


Рис. 18

Прямой удар правой в голову (рис. 19, а, б, в). Этот удар можно наносить с дальней и средней дистанции. Он принадлежит к числу наиболее сильных. Сила удару придается толчком правой ноги в соединении с вращением туловища, где важную роль играют рывково-вращательные движения бедра и плеча. Перед ударом создается удобное исходное положение: вес тела переносится на правую ногу. При ударе с шагом вперед кулак без предварительного замаха движется к цели, левая нога слегка отрывается от пола и преодолевает расстояние, с которого можно нанести удар без шага. Когда передняя часть левой ступни коснется пола, вращение туловища резко увеличивается рывком в правом тазобедренном суставе.



Рис. 19

Скорость удара увеличивается также рывком правого плеча и вращательным движением кулака справа-налево. Вес тела переносится на плотно стоящую левую ногу. Левая рука страхует ладонью голову и локтем туловище.

Правая нога после толчка подтягивается к левой. Это позволяет сохранить равновесие. После удара кулак быстро возвращается к подбородку и боксер принимает исходное положение—боевую стойку. Нанося удар, начинающие боксеры часто допускают следующие ошибки:

- 1) производят замах;
- 2) опускают или отводят левую руку;
- 3) поднимают правый локоть;
- 4) поднимают подбородок;
- 5) задерживают руку на цели.

При обучении прямому удару правой следует большое внимание уделять ложным движениям левой рукой, которые должны усыпить внимание противника.

Необходимо также помнить, что при нанесении удара правой боксер может при некоторой небрежности раскрыться под встречный или ответный удар противника, вот почему от указанных ударов нужно защищаться особенно тщательно.

Помимо рассмотренного основного варианта, прямой правой в голову можно наносить, когда коснутся одновременно кулак — цели, нога — пола, а также когда кулак коснется цели раньше, чем нога пола.

Исходя из тактических задач боя, прямой удар наносят:

- 1) атакуя или контратакуя на дальней дистанции с шагом вперед или с шагом левой вперед, оставляя правую на месте;
- 2) атакуя или контратакуя с шагом вправо;
- 3) контратакуя с шагом влево;
- 4) контратакуя на дальней дистанции с шагом назад;
- 5) атакуя или контратакуя на средней дистанции.

Защиты от прямого удара правой в голову. На совершенствование защит от прямого удара правой в голову следует обратить самое пристальное внимание.

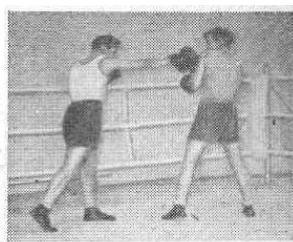
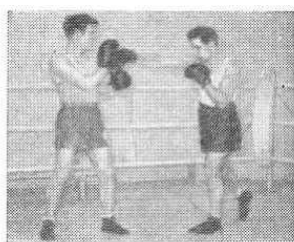


Рис. 20



Рис. 21

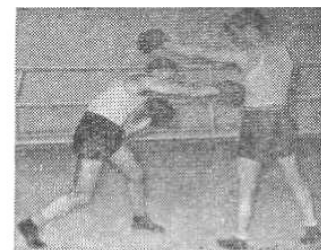


Рис. 22

Наиболее успешно применяются следующие защиты:

- 1) подставка правой ладони (рис. 20);
- 2) подставка левого плеча (рис. 21);
- 3) уклон вправо (рис. 22);
- 4) уклон влево (рис. 23);
- 5) уход назад (рис. 24).

Прямой удар правой в туловище (рис. 25). Прямой удар правой в туловище по технике выполнения близок к прямому удару правой в голову с той лишь разницей, что поворот туловища делается одновременно с уклоном влево. Особенно эффективен он при применении его со средней дистанции, так как в этом случае противник не успевает своевременно защититься или смягчить удар. Нанося удар, следует тщательно защищаться, так как при повороте туловища открываются голова и части тела, уязвимые для правой руки противника. Поэтому надо тщательно страховать голову и туловище от возможных контрударов. После удара боксер должен быстро

принять исходное положение (боевую стойку).

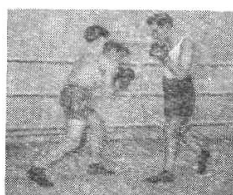
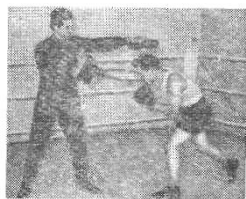


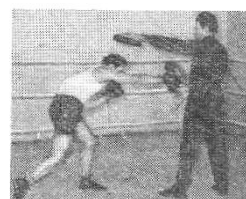
Рис. 23



Рис. 24



а



б



Рис. 26

Прямой удар правой в туловище необходимо тщательно подготавливать отвлекающими действиями (ударами левой, обманными движениями туловища и т. п.).

При атаке прямым ударом правой в туловище с шагом вперед правая нога резко выпрямляется, левая, слегка отрываясь от пола, преодолевает расстояние, которое позволяет без шага нанести удар. Когда передняя часть левой ноги коснется пола, кулак начинает движение сверху вниз.

Увеличению скорости удара способствует резкий наклон туловища вперед-налево с одновременным вращением справа налево. Вес тела переносится на левую ногу. Когда удар коснется цели, левая нога уже плотно опирается о пол, правая для сохранения равновесия подтягивается к левой.

При выполнении этого удара встречаются следующие наиболее характерные ошибки. Боксер, нанося удар:

- 1) опускает или отводит левую руку;
- 2) делает излишне большой наклон вперед;
- 3) задерживает руку в конечном положении удара.

Защиты от прямого удара правой в туловище. От прямого удара правой в туловище применяются следующие защиты:

- 1) подставка согнутой левой руки (рис. 26);
- 2) подставка правой ладони (рис. 27);
- 3) уход влево (рис. 28).

Сочетания из прямых ударов. В бою боксер должен уметь успешно пользоваться прямыми ударами как одиночно, так и слитно, в различных сочетаниях. Они могут употребляться как в атаке, так и в контратаке, как во встречной, так и в ответной форме.

Одним из простейших сочетаний будут повторные удары левой в голову или туловище, когда за первым ударом следует второй в ту же точку.

Особенно часто применяются различные сочетания прямого левой в голову или туловище с прямым правой. Это двойные удары. Они могут быть односторонними (нанесены одной рукой в одну или разные цели, например в голову и туловище) и двусторонними (выполняются двумя руками и могут наноситься как в одну, так и в различные цели). После освоения двухударных комбинаций из прямых ударов следует перейти к изучению трех- и четырехударных серий из прямых, где в зависимости от тактических задач также могут по-разному сочетаться движения рук и ног.

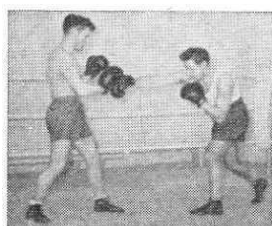
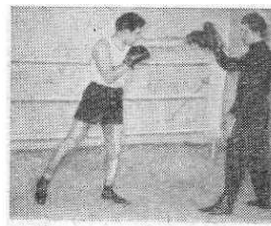


Рис. 27



Рис. 28



а

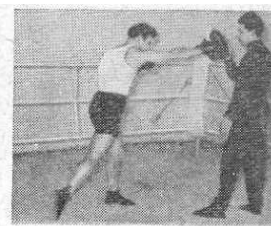


Рис. 29

От сочетаний из прямых ударов с успехом используются те же защиты, что и от одиночных прямых ударов, применение которых диктуется направлением ударов.

Двухударная комбинация из прямых ударов в голову («раз — два» в голову) (рис. 29). Наиболее часто в бою применяется сочетание из прямых левой и правой в голову.

В указанной комбинации момент поражения цели прямым левой совпадает с шагом левой ноги, а удар правой — с приставкой правой ноги. Удар левой является нащупывающим, соизмеряющим дистанцию. Значит, он наносится легко. Главная его задача — создать удобное положение для прямого правой. Поэтому при ударе левой вес тела полностью не смещается на левую ногу. Только при нанесении удара правой центр тяжести толчком правой ноги переносится на левую ногу.

При разучивании и совершенствовании двух прямых «раз — два» важно следить за тем, чтобы:

- 1) правильно выполнялось движение ногами;
- 2) удары не наносились с одинаковой силой;
- 3) был сокращен до минимума разрыв между первым и вторым ударами;
- 4) подбородок был опущен и в момент нанесения удара прижимался к плечу бьющей руки.

Указанное сочетание из прямых ударов можно применять как в атаке, так и на отходе, как во встречной, так и в ответной форме.

При разучивании встречаются следующие наиболее характерные ошибки:

- 1) правая нога слишком близко приставляется к левой или вообще не касается пола;
- 2) при нанесении прямого левой правая рука отводится назад или опускается, оставляя подбородок незащищенным;
- 3) коснувшись цели, руки на мгновение опускаются, а не возвращаются по той же прямой.

Простейшими защитными действиями от двойных ударов служат:

- 1) подставка ладони правой руки;
- 2) сочетание из защиты подставкой ладони правой руки под прямой левой и подставкой левого плеча под прямой удар правой. Последняя защита выполняется с небольшим уклоном и поворотом вправо, причем вес тела слегка переносится на правую ногу, создавая выгодное исходное положение для контратаки.

Комбинацию из двух прямых можно наносить не только в голову, но и в туловище. Можно первый удар направить в голову, а второй — в туловище, и наоборот.

Трехударные серии из прямых ударов. В зависимости от тактических задач боксер может использовать в бою серии из трех и четырех ударов. Но с самого начала изучения серий ударов следует обратить внимание учеников на то, что все удары они не должны наносить с одинаковой силой, а выделять один из них, основной, обычно последний.

При этом, например, в трехударной серии промежуток времени между первым и вторым «легким прямым» левой чуть больше, чем между вторым и прямым правой. Последний наносится так, что прямой правой как бы стремится обогнать удар левой.

Эту особенность темпа преподаватель при разучивании должен подчеркивать командой, например «раз...раз—два». То же самое необходимо предусматривать при разучивании четырехударных серий: команды сообразуются с тем, какой удар — четвертый или третий — будет основным.

«Раз—раз—два» в голову. Эта трехударная серия состоит из двух легких прямых ударов левой и прямого правой (основного) в голову. Она проста и легко усваивается, так как от двух прямых «раз — два» в голову она отличается добавлением еще одного удара левой.

Методика обучения этой серии и защиты от нее та же, что и при двух прямых «раз—два» в голову.

Исходя из тактических задач в бою, могут быть использованы следующие трехударные серии (счет «раз» — левой, счет «два» — правой):

- 1) «Раз—раз—два» в голову, голову, туловище.
- 2) «Раз—раз—два» в голову, туловище, голову.
- 3) «Раз—два—раз» в голову, туловище, голову.
- 4) «Раз—два—раз» в туловище, туловище, голову.
- 5) «Раз—два—раз» в туловище, голову, туловище.
- 6) «Раз—раз—два» в туловище, туловище, голову.
- 7) «Раз—раз—два» в туловище, голову, туловище.

Четырехударные серии из прямых ударов. После того, как будут изучены трехударные серии из прямых ударов, можно перейти к изучению одной из четырехударных серий, которая состоит из быстро чередующихся прямых ударов.

«Раз — два — раз — два» в голову». Это не что иное, как две неразрывно связанные двухударные комбинации «раз—два» в голову.

Методика преподавания этой серии и защиты от нее та же, что при двух прямых «раз—два» в голову.

Исходя из тактических задач в бою, могут быть использованы следующие четырехударные серии (счет «раз» — левой, счет «два» — правой):

- 1) «Раз—раз—два—раз» в голову.
- 2) «Раз—раз—раз—два» в голову.
- 3) «Раз—два—раз—два» в голову, туловище, голову, туловище.
- 4) «Раз—два—раз—два» в голову, голову, туловище, туловище.
- 5) «Раз—раз—раз—два» в голову, туловище, голову, туловище.
- 6) «Раз—два—раз—два» в туловище, голову, туловище, голову.
- 7) «Раз—два—раз—два» в голову, туловище, голову, голову.
- 8) «Раз—два—раз—два» в туловище, голову, голову, голову и т. д.

При обучении начинающего боксера четырехударным сериям из прямых ударов тренер должен исходить из того, что все удары должны начинаться с левой руки.

Удары снизу

Удары снизу применяют в основном на средней и ближней дистанциях, так как на дальней — от них легко защититься и в то же время атакующий боксер может пропустить встречный удар.

Эти удары наносятся согнутой в локте рукой. Кулак обращен внутренней стороной к туловищу боксера, наносящего удар.

Туловище при ударе снизу левой поворачивается слева направо, а при ударе правой рукой — справа налево.

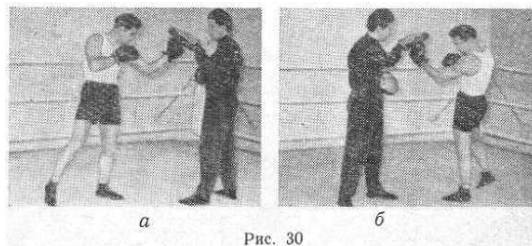
Угол сгиба руки в локтевом суставе зависит от расстояния до противника и направления удара (в голову или туловище).

Сила удара зависит от энергичного толчка ног, скорости вращательно-поступательного движения туловища вправо или влево (вперед-вверх), рывка бедром и плечом в сторону движения руки, а также от фиксации кулака в момент поражения цели.

Этим ударом обычно пользуются или в качестве контрудара, в сочетании с защитой на атаку противника, особенно уклоном или нырком, или для развития атаки, когда боксер после первых ударов приближается к противнику на среднюю или ближнюю дистанцию.

При атаке его можно применять только тогда, когда противник находится в низкой стойке.

Удар снизу левой в голову (рис. 30). Удар снизу левой в голову обычно применяется в качестве контрудара в сочетании с защитой уклоном влево на атаку противника прямым левой или правой в голову. Он также часто применяется, когда противник наклоняется вперед.



При ударе снизу левой вес тела с небольшим скользящим шагом левой ногой вперед или без шага толчком правой ноги переносится на левую ногу. В момент удара левая нога в колене резко разгибается. Силе удара способствуют рывок левым бедром вперед-вверх и вращение туловища слева направо с резким выпрямлением. Боксер, вынося левое плечо вперед, поворачивает левый кулак пальцами к своей груди и, направляя его снизу вверх, фиксирует в момент поражения цели. Для сохранения равновесия правая нога подтягивается к левой. При обучении встречаются следующие характерные ошибки — боксер, нанося удар:

- 1) делает замах;
- 2) не производит рывка бедром;
- 3) не производит вращения туловищем;
- 4) опускает правую руку.

Исходя из тактических задач боя, удар снизу левой в голову применяют:

- 1) контратакуя с шагом левой вперед-влево или влево;
- 2) контратакуя с шагом правой вперед-вправо;
- 3) атакуя или контратакуя на ближней или средней дистанции, перенося вес тела на правую ногу;
- 4) контратакуя с шагом правой ногой назад.

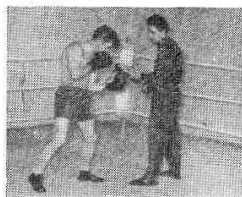
Защиты от удара снизу левой в голову. От этого удара применяются следующие защиты:

- 1) подставкой согнутой в локте правой руки (рис. 31);
- 2) подставкой правой ладони (рис. 32);
- 3) подставкой левой ладони (рис. 33);
- 4) уходом назад (рис. 34).

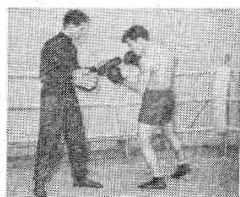


Удар снизу левой в туловище (рис. 35). В практике этот удар в основном применяют как контрудар в сочетании с защитой от атакующих ударов противника.

При ударе снизу левой — левая нога делает скользящий шаг вперед и вес тела предварительно переносится на нее. В момент удара левая нога быстро разгибается, левое бедро, в свою очередь, производит резкий рывок вперед-вверх, одновременно туловище вращается слева направо, выводя вперед левое плечо, кулак поворачивается пальцами к груди, касаясь цели головками пястных костей. Когда кулак достиг цели, правая нога подтягивается, обеспечивая равновесие. Правая рука прикрывает раскрытой ладонью подбородок, а опущенным локтем — область печени.



а



б

Рис. 35



Рис. 36

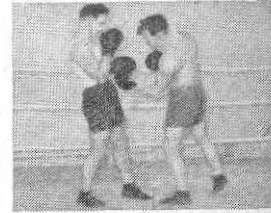


Рис. 37

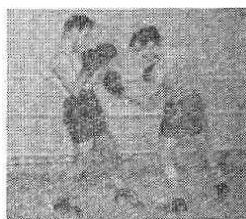


Рис. 38

При обучении необходимо обратить внимание, чтобы боксер:

- 1) не производил замаха;
- 2) страховал области подбородка и печени правой рукой;
- 3) не выпрямлялся при ударе.

В зависимости от тактических задач удар снизу можно применять:

- 1) атакуя или контратакуя с шагом левой вперед-влево;
- 2) контратакуя с шагом правой вперед;
- 3) атакуя или контратакуя на средней или ближней дистанции, перенося вес на правую ногу;
- 4) контратакуя с шагом правой ногой назад.

Защиты от удара снизу левой в туловище. Основными защитами от удара снизу левой в туловище будут:

- 1) подставка согнутой в локте правой руки (рис. 36);
- 2) подставка левой ладони (рис. 37);
- 3) уход назад (рис. 38).

Удар снизу правой в голову (рис. 39). Этот удар обычно наносят в тех случаях, когда противник, атакуя правой, промахивается и стоит почти прямо по отношению к боксеру.

При ударе снизу правой вес тела с шагом левой ногой вперед или без шага толчком правой ноги переносится на левую ногу. Левая нога, плотно опираясь о пол, служит точкой опоры. Силе удара способствуют рывок правым бедром вперед-вверх и вращение туловищем налево. Вынося правое плечо вперед, боксер поворачивает правый кулак пальцами к своей груди и, направляя его снизу вверх, фиксирует в момент поражения цели. С целью сохранения равновесия правая нога подтягивается к левой.

Наиболее характерные ошибки при нанесении удара:

- 1) боксер делает замах;
- 2) не производит рывка бедром или вращения туловищем;
- 3) не страхует подбородок левой рукой.

Исходя из тактических задач боя, применяют следующие варианты этого удара:

- 1) контратакуя с шагом правой вправо и поворотом туловища, налево;
- 2) атакуя или контратакуя на средней или ближней дистанции, перенося вес тела на правую ногу;
- 3) атакуя или контратакуя с шагом левой вперед-влево;
- 4) контратакуя с шагом правой ногой назад.

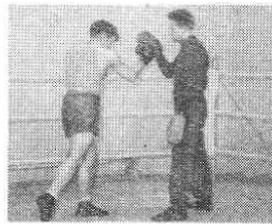
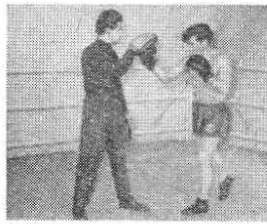


Рис. 39

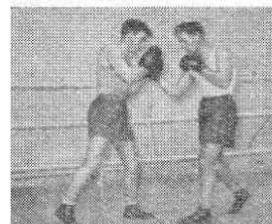


Рис. 40

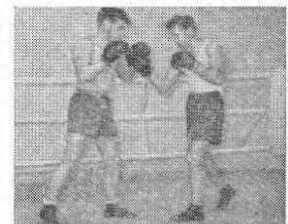


Рис. 41

Защиты от удара снизу правой в голову. От этого удара применяются следующие защиты:

- 1) подставкой правой ладони (рис. 40);
- 2) подставкой левой ладони (рис. 41);
- 3) подставкой согнутой в локте левой руки (рис. 42);
- 4) уходом назад (рис. 43).

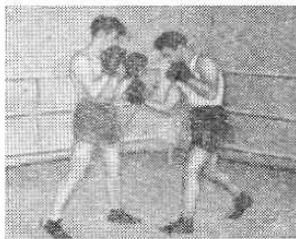


Рис. 42

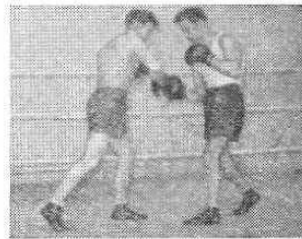
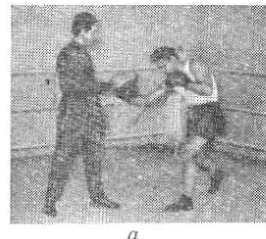
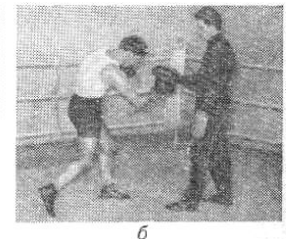


Рис. 43



а



б

Рис. 44

Удар снизу правой в туловище (рис. 44). Этот удар в бою применяется довольно редко, так как сфера действия его крайне ограничена, ибо левая рука противника преграждает удару путь к цели. В основном он применяется на средней и ближней дистанциях.

Удар снизу правой в туловище в техническом отношении подобен удару снизу правой в голову, с разницей лишь в направлении удара. Нанося удар, боксер должен быть весьма осторожным, так как при небрежном исполнении кулак может на пути наткнуться на локоть левой руки противника и боксер повредит себе кисть.

Тактические возможности удара снизу правой в туловище также крайне ограничены. Этот удар боксер может наносить:

- 1) контратакуя с шагом правой вперед-вправо;
- 2) атакуя или контратакуя на средней или ближней дистанции, перенося вес тела на правую;
- 3) контратакуя с шагом левой вперед-влево.

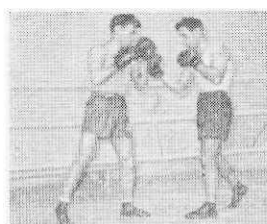


Рис. 45

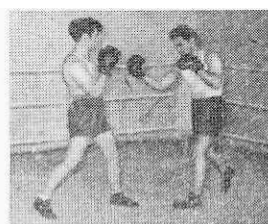


Рис. 46

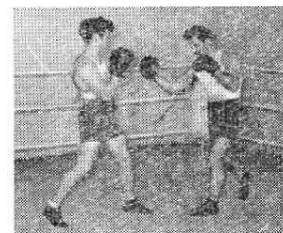


Рис. 47

Защиты от удара снизу правой в туловище. От этого удара применяются следующие защиты:

- 1) подставка согнутой в локте левой руки (рис. 45);
- 2) подставка правой ладони (рис. 46);
- 3) уход назад (рис. 47).

Боковые удары

Боковой удар является одним из самых действенных. Он наиболее успешно применяется на средней и ближней дистанциях.

Боковой удар наносится согнутой рукой, причем угол между предплечьем и плечом бьющей руки зависит от дистанции. Кулак обращен сжатыми пальцами к себе — вниз. Однако некоторые авторы считают, что кулак должен быть повернут вниз, другие — к себе. Нам думается, что каждый из них по-своему прав: первые говорят, что так удар наносить удобнее, вторые — безопаснее и т. д.

Но практика показывает, что наиболее правильным положением кулака будет описанное нами: кулак обращен

сжатыми пальцами к себе — вниз.

Кулак направляется к цели сбоку, описывая кривую снизу вверх, причем в момент касания цели прямая линия, проходящая через кулак и предплечье, должна быть параллельна полу. Главное в движении удара составляет вращение туловища.

Боковой удар левой в голову (рис. 48). При нанесении бокового левой с шагом вперед— ноги выполняют движение, идентичное движению при прямом левой.

Вес тела слегка переносится на правую ногу. Левая нога чуть поднимается над полом и толчком правой преодолевает расстояние, с которого можно нанести удар без шага. Когда передняя часть ступни коснется пола, вращение туловища резко увеличивается рывком левого бедра.

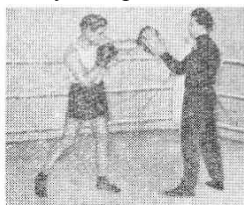
Левая рука при ударе без замаха движется по дуге снизу вверх и далее по горизонтали. Удар наносится под левую ногу, которая упирается в пол, обеспечивая сохранение равновесия тела. Правая нога подтягивается к левой. Правая рука страхует тыльной стороной ладони голову и предплечьем — туловище.

При обучении встречаются следующие наиболее характерные ошибки. Боксер при нанесении удара:

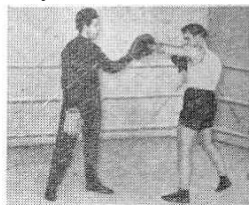
- 1) не делает вращательного движения туловищем;
- 2) производит замах левой рукой;
- 3) опускает правую руку или отводит ее назад, не защищая подбородка;
- 4) неверно выполняет движение ногами. Кроме того, часто, удар наносится открытой перчаткой.

Боковой удар левой наносится как одиночно, так и в различных сочетаниях. Исходя из тактических задач боя, его наносят:

- 1) атакуя или контратакуя с шагом, вперед;
- 2) атакуя или контратакуя с шагом вперед-влево;
- 3) атакуя или контратакуя с шагом вперед-вправо под правую ногу;
- 4) контратакуя с шагом влево или вправо;
- 5) контратакуя с шагом назад;
- 6) контратакуя встречным в голову.



а



б

Рис. 48

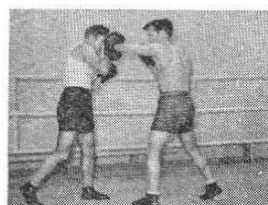


Рис. 49

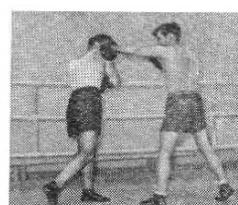


Рис. 50

Защиты от бокового удара левой в голову. От бокового левой в голову наиболее часто применяются следующие защиты:

- 1) подставка правого предплечья (рис. 49);
- 2) подставка правого плеча (рис. 50);
- 3) подставка левой ладони (рис. 51);
- 4) нырок вправо (рис. 52);
- 5) уход назад (рис. 53).



Рис. 51

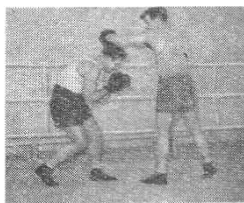
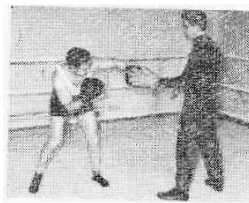


Рис. 52



Рис. 53



а



Рис. 54

Боковой удар левой в туловище (рис. 54). Техника исполнения бокового удара левой в туловище имеет много общего с боковым ударом левой в голову. Однако при выполнении этого удара требуется больше наклонять туловище вперед-вправо и соответственно изменять направление кулака в цель.

При выполнении этого удара допускаются следующие наиболее характерные ошибки. Боксер, нанося удар:

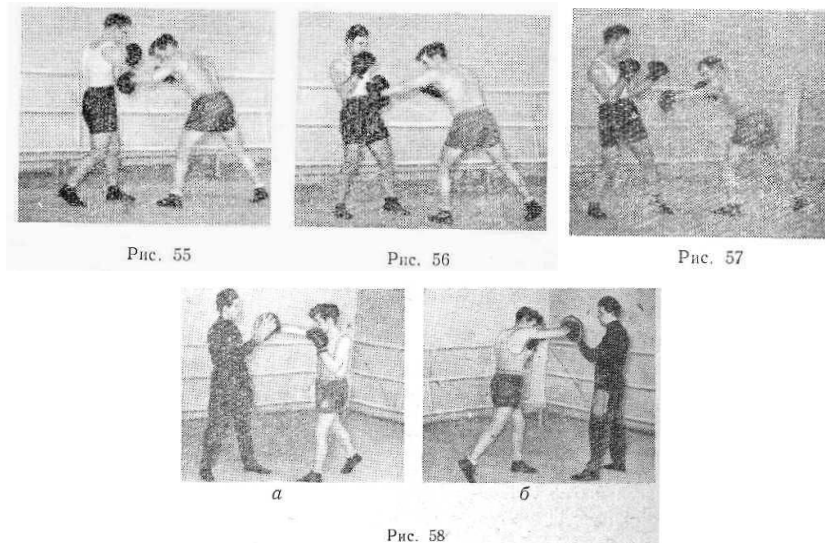
- 1) опускает правую руку;
- 2) делает опасное движение головой;
- 3) слишком сильно наклоняется вперед.

Тактические возможности этого удара на дальней дистанции невелики. Он в большинстве используется для подготовки основного, решающего удара или для отвлечения внимания от него. Но на средней и ближней дистанциях удар является самым действенным и в то же время, пожалуй, наиболее безопасным для наносящего удар, так как в момент его выполнения правая рука служит надежной защитой.

Защиты от бокового левой в туловище. От этого удара наиболее часто используются следующие защиты:

- 1) подставка согнутой в локте правой руки (рис. 55);
- 2) подставка левой ладони (рис. 56);
- 3) уход назад (рис. 57).

Боковой удар правой в голову (рис. 58). Боковой удар правой в голову относится к числу самых сильных. Однако им никогда не начинают атаку, так как, находясь в боевой стойке, противник надежно закрыт от этого удара.



Боковой правой обычно следует за ударом левой, целью которого является «раскрыть» противника для бокового удара правой. Нанося удар, следует тщательно защищаться, так как при повороте туловища боксер «открывается» под удар правой руки противника.

Движение ног здесь сходно с движением, применяемым при прямом ударе правой в голову. Вес тела переносится на правую ногу, толчком которой левая преодолевает расстояние, необходимое для нанесения удара без шага. Когда передняя часть левой ступни коснется пола, туловище с помощью рывка правым бедром начинает вращаться справа налево по воображаемой наклонной оси, проходящей через левую ступню и левое плечо. Голова прижимается к правому плечу. Левая рука перчаткой страхует левую часть головы, а предплечьем — туловище. Правая рука без замаха двигается по дуге снизу вверх, причем удар наносится несколько сверху вниз.

При выполнении этого удара допускаются следующие характерные ошибки. Боксер при нанесении удара:

- 1) опускает или отводит левую руку;
- 2) делает замах;
- 3) производит опасное движение головой.

В связи с тактическими задачами, разрешаемыми в ходе боя, различают несколько вариантов выполнения бокового удара правой в голову. Этот удар применяется, когда боксер:

- 1) контратакует с шагом назад;
- 2) контратакует с шагом вправо;
- 3) атакует или контратакует с шагом вперед-влево;
- 4) атакует или контратакует на месте с переносом веса тела на левую или на правую ногу.

Основные защиты от бокового удара правой в голову. От бокового удара правой в голову применяются следующие защиты:

- 1) подставка левого плеча (рис. 59);
- 2) подставка предплечья левой руки (рис. 60);
- 3) нырок влево (рис. 61);
- 4) подставка правой ладони (рис. 62);
- 5) уход назад (рис. 63).

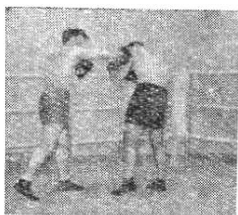


Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62



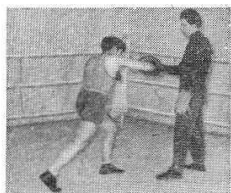
Рис. 63

Боковой удар правой в туловище (рис. 64). Этот удар редко используется как атакующий, так как противник защищен от него и, кроме того, пользуясь им с дальней дистанции, легко повредить кулак о левый локоть противника. Но он успешно применяется как контрудар на средней и ближней дистанциях. Техника выполнения его идентична боковому правой в голову.

Боксеру необходимо помнить, что после удара он ни на секунду не должен оставаться в сфере ударов противника. Он обязан сразу же возвращаться в исходное положение, чтобы обезопасить себя от контратаки противника.



а



б

Рис. 64

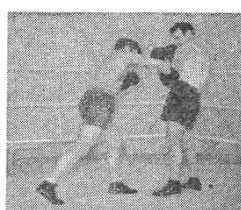


Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

Основными защитами от бокового удара правой в туловище будут:

- 1) подставка согнутой в локте левой руки (рис. 65);
- 2) подставка правой ладони (рис. 66);
- 3) уход, назад (рис. 67).

ЗАЩИТЫ

Одну из основных сторон мастерства боксера составляет защита. Только умело и своевременно используя защитные действия, боксер может успешно наносить удары и добиваться победы.

Однако защита еще не у всех тренеров и боксеров пользуется должным вниманием. Об этом свидетельствует наблюдения за боями многих боксеров, которые пренебрегают защитными действиями, бравирюя «нечувствительностью» к ударам.

Пренебрежение, а чаще неумение применять в бою нужные защитные действия обедняют техническое и тактическое содержание состязаний, подменяют искусство боксирования грубой дракой. Поэтому основной причиной все еще имеющих место травм на занятиях и соревнованиях по боксу является низкий уровень техники защитных действий.

Известно, что защита — ключ для наступления. Поэтому в основе защиты, применяемой от атакующего удара противника, должна быть подготовка удобного исходного положения для контратаки. Защитное средство должно способствовать быстрому и своевременному переходу от защитных действий к наступательным. Применяемое в бою защитное действие должно служить началом контратаки. Преподавателям, работающим с юными боксерами, следует повседневно воспитывать в них убеждение, что основой мастерства в боксе является ловкая, тщательная и надежная защита, которая должна выполняться легко, без лишней затраты энергии.

Обучать защитным средствам преподаватель должен особенно настойчиво, так как из элементов техники бокса защитные средства усваиваются наиболее трудно. Чтобы применить нужную защиту своевременно, боксер должен вовремя увидеть начало атаки, подметить исходное положение и определить, каков путь удара к цели. Мастерство боксера характеризуется умением правильно выбрать способ защиты, вид защитного средства в бою. Практикой бокса выявлены следующие основные виды защит: **подставка, отбив, уклон, нырок и уход.**

Защита подставкой

Защита подставкой для начинающего боксера является наиболее простой и надежной. Ценность ее заключается в том, что, применив ее, боксер сохраняет нужную дистанцию для контрударов свободной рукой. Эта защита успешно применяется от всех ударов противника. Ее удобно применять на любой дистанции боя.

Защита подставкой в основном используется в самый последний момент, когда кулак противника находится уже совсем близко у цели. Применяют защиту подставкой ладони, предплечья, плеча и согнутой в локте руки.

Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой правой ладони успешно применяется от следующих

ударов: 1) прямого левой в голову, 2) прямого правой в голову, 3) бокового правой в голову, 4) бокового правой в туловище, 5) снизу правой в голову, 6) снизу правой в туловище.

Техника выполнения и обучения ее наиболее проста.

Защищающийся из боевой стойки выдвигает вперед (навстречу удару противника) примерно на 10—15 см открытую ладонь правой руки, подставляя ее под движущийся кулак противника. Одновременно с движением руки навстречу удару противника толчком правой ноги туловище переносится на переднюю левую ногу. Благодаря этому создается возможность сохранить равновесие, так как под воздействием удара противника он может отклониться и будет не в состоянии предпринять какие-то контрдействия.

Защиту подставкой правой ладони от прямого правой лучше соединить с подставкой левого плеча и с движением всего тела назад. При выполнении этой защиты важно следить, чтобы занимающийся:

- 1) подставлял ладонь под удар противника не дальше и не ближе указанного выше расстояния, так как при малом выдвижении ладони расстояние будет недостаточным для амортизации и удар может «пройти через перчатку», а при выставлении ее далеко вперед боксер останется сравнительно незащищенным от последующего удара;
- 2) не отворачивался от удара противника;
- 3) не «задирает» голову;
- 4) не закрывал глаза.

Защита подставкой левой ладони. Защита подставкой левой ладони применяется от следующих ударов:

- 1) снизу левой в голову;
- 2) снизу левой в туловище;
- 3) бокового левой в голову;
- 4) бокового левой в туловище.

При выполнении этой защиты занимающийся выдвигает вперед навстречу удару противника примерно на 10—15 см открытую ладонь левой руки, подставляя ее под движущийся кулак противника. Одновременно с движением руки навстречу удару противника вес тела переносится на правую ногу. Этим создается удобное исходное положение для контратаки. При выполнении этой защиты важно, чтобы занимающийся:

- 1) подставлял ладонь под удар противника не дальше и не ближе указанного выше расстояния, так как при малом выдвижении ладони расстояние будет недостаточным для амортизации и удар может «пройти через перчатку», а при выставлении ее далеко вперед боксер останется сравнительно незащищенным от последующего удара;
- 2) не отворачивался;
- 3) не закрывал глаза.

Защита подставкой левого плеча. Защита подставкой левого плеча применяется в основном от прямого и бокового правой, а также от прямого левой. В момент приближения кулака к цели следует перенести вес тела на правую ногу, слегка повернувшись к противнику левым плечом, и, быстро подняв его, подставить под удар. При этой защите голова опущена, подбородок, прижатый к левой ключице, плотно прикрывается выдвинутым вперед левым плечом, правая рука кистью дополняет страховку подбородка, а локтем — область печени. Обучая этой защите, преподаватель должен добиться такого положения, чтобы ученик не отворачивался от удара противника и постоянно смотрел на него, ни на мгновение не теряя его из виду.

Ценность защиты подставкой заключается в том, что, применив ее, боксер сохраняет необходимую дистанцию для контрударов. Применяя эту защиту, боксер должен занять исходное положение, из которого он легко может нанести контрудар.

Защита подставкой правого плеча. Тактические возможности защиты подставкой правого плеча невелики. Она применяется от бокового удара левой в голову. Но знать и уметь пользоваться ею должен каждый боксер, так как она является одной из основных защит на средней и ближней дистанциях. Техника выполнения ее такова. В момент приближения кулака к цели следует перенести вес тела на левую ногу, слегка развернуться и, подняв правое плечо, подставить его под удар противника. При этой защите голова опущена, подбородок, прижатый к правой ключице, плотно прикрывается выдвинутым вперед левым плечом. Важно, чтобы ученик при применении этой защиты не отворачивался и не закрывал глаза. Применяя защиту, боксер должен занять удобное исходное положение для контратаки.

Защита подставкой согнутой в локте правой руки. Защиту подставкой согнутой в локте правой руки применяют от прямых, боковых и ударов снизу левой в туловище. Начинаящий боксер должен прочно ею овладеть, так как она проста в исполнении и надежна.

На удар противника левой в туловище боксер подставляет согнутую в локте левую руку. Для смягчения удара вес тела переносится на левую ногу и туловище слегка разворачивается влево, создавая удобное исходное положение для ответного удара левой, которым следует воспользоваться, так как обычно многие боксеры начинают атаку с отвлекающего удара левой в туловище. Нанесенный быстро и неожиданно ответный удар расстраивает задуманную атаку противника.

Защиту подставкой согнутой в локте правой руки можно также объединить с любым встречным ударом левой.

Защита подставкой согнутой в локте левой руки. Эта защита надежно используется от всех ударов правой, направленных в туловище. На атаку противника защищающийся боксер подставляет согнутую в локте левую руку,

слегка прижимая ее к телу, чтобы удар противника сквозь защиту не был действенным для защищающегося.

Для смягчения удара вес тела следует перенести на правую ногу, а туловище слегка повернуть вправо. Раскрытой ладонью правой руки боксер защищает подбородок. Приняв эту защиту, он приходит в удобное исходное положение для контратаки правой.

Защита подставкой предплечья правой руки. Защита подставкой предплечья правой руки по технике выполнения напоминает защиту подставкой правого плеча. Она также в основном применяется от бокового удара в голову.

В момент приближения кулака противника к цели вес тела слегка переносится на левую ногу и туловище разворачивается влево, создавая удобное исходное положение для ответного удара левой. Раскрытая правая ладонь поднимается вверх и защищает правую часть головы в области виска, причем ладонь отводится на 10—15 см вправо-в сторону, так как сильный удар может «пройти сквозь защиту». При этой защите голова опущена, подбородок прижимается к правой ключице. Преподаватель должен следить за тем, чтобы ученик, применяя эту защиту, не отворачивался и не закрывал глаза.

Защита подставкой предплечья левой руки. Защита подставкой предплечья левой руки в основном применяется от бокового удара правой.

На удар противника боксер поднимает раскрытую левую ладонь вверх и прикрывает ею левый висок. Ладонь отводится несколько в сторону, так как в противном случае удар может «пройти сквозь защиту». Вес тела переносится на правую ногу, и туловище поворачивается вправо, создавая этим удобное исходное положение для контрудара правой. Голова опущена, подбородок прижат к левой ключице. Применяя защиту, боксер не должен отворачиваться и закрывать глаза.

Защита подставкой предплечья левой руки в практике должна использоваться лишь в тех случаях, когда удар противника направлен в висок и не может быть использована защита подставкой левого плеча.

Защита отбивом

Защита отбивом применяется только от прямых ударов. Для этого боксер толчком в предплечье несколько изменяет направление удара противника, смещая его в сторону от линии движения. Отбивы делаются рукой, разноименной бьющей руке противника.

Защиту отбивом необходимо обязательно сочетать с быстрым ответным ударом. В противном случае повторный удар противника может достигнуть цели.

При отбивах вес тела в зависимости от тактических задач ведения боя может быть перенесен как на левую, так и на правую ногу.

Защита отбивом правой внутрь. В момент прохождения кулаком противника линии правой руки защищающийся делает резкое движение справа налево, производя толчок ладонью в предплечье. Кулак противника, отбитый влево, проходит линию цели.

При отбиве вес тела переносится на правую или левую ногу и туловище, слегка разворачивается, создавая удобное исходное положение для контрудара левой.

Когда занимающиеся в достаточной мере овладеют этой защитой, то полезным упражнением будет сочетание защиты с контрударом прямым левой, который представляет не что иное, как рассмотренный прямой удар левой с той лишь разницей, что он наносится на месте или с небольшим шагом левой ногой.

Защита уходом

Защита уходом основана на движении ногами, и, применив ее, боксер уходит из сферы ударов противника. Эта защита в зависимости от тактических задач боя может применяться от всех ударов противника.

Рациональность этой защиты зависит от быстроты передвижения по рингу. Чем подвижнее боксер, тем лучше он сможет пользоваться этой защитой. С успехом этой защитой может пользоваться боксер, умеющий точно рассчитывать дистанцию и время.

Преподаватель, начав обучение этому виду защиты, должен требовать от занимающихся, чтобы они, применив уход, занимали удобное исходное положение для контратаки, так как от ответной контратаки будет полностью зависеть активность этой защиты.

Защитой уходом обычно пользуются против боксера, стремящегося вести бой на средней или ближней дистанции.

Защита уходом назад. Этот вид защиты, простой в выполнении среди других, выполняемых движением ног, встречается в бою наиболее часто.

Эта защита применяется для того, чтобы увеличить расстояние до противника, или, как говорят, разорвать дистанцию, т. е. быть недосыгаемым для ударов противника, для чего делается один или несколько шагов назад. При выполнении занимающимися этой защиты необходимо внимательно следить, чтобы они сохраняли боевую стойку, так как очень часто, применив эту защиту, боксеры опускают руки, оставаясь незащищенными от повторных ударов противника.

Защита уходом назад относится к пассивным, так как, производя ее, боксер выходит из сферы боя.

Начав обучение этому виду защиты, необходимо ее активизировать, связав с ответным прямым ударом левой. Техника выполнения ее такова: вес тела слегка переносится на левую ногу (обычно впереди стоящую). Правая чуть поднимается над полом. Тут же производится толчок левой ногой, сила которого должна обеспечить отход на расстояние, с которого атакующий удар противника не достигает цели. Когда правая нога коснется пола, боксер, не теряя удобного момента, должен с шагом вперед нанести ответный удар противнику.

Защита уходом вправо. Эта защита обычно изучается боксером-новичком с отбивом влево правой рукой. На атаку противника прямым левой боксер, оттолкнувшись левой ногой, делает шаг правой вправо-вперед с одновременным поворотом туловища налево. Вес тела переносится на правую ногу, которая опирается о пол передней частью ступни. Открытая ладонь левой руки страхует подбородок. Перемещение веса тела следует производить как можно быстрее, что зависит от силы толчка левой ногой. Левая нога подтягивается к правой с целью удержания равновесия. Выполнив эту защиту, боксер принимает удобное исходное положение для контрудара левой.

Защита уходом влево. Эта защита по технике выполнения напоминает защиту уходом вправо, но производится в левую сторону и без отбива.

На атаку противника прямым правой боксер, подняв с целью страховки левое плечо, толкается правой ногой, делая левый шаг влево-вперед с одновременным поворотом туловища вправо. Вес тела переносится на левую ногу, которая опирается о пол передней частью ступни. Перчатка правой руки дополняет защиту левым плечом. Перемещение всего тела производится с максимальной быстротой, чему способствует толчок правой ногой. Для удержания равновесия правая нога подтягивается к левой. Выполнив эту защиту, боксер принимает удобное исходное положение для контрудара правой. При изучении этой защиты следует помнить, что атакующий удар правой опасен. Его следует наносить без силы и акцента.

Защита уклоном

Эта защита относится к числу наиболее рациональных, так как при применении ее обе руки боксера остаются свободными для успешной контратаки. Кроме того, при ударе кулак противника не находит точку соприкосновения и противник обычно теряет равновесие. Поэтому в обучении этому виду защиты должно быть уделено самое пристальное внимание.

После того, как занимающиеся овладеют прямым левой в голову и простейшими защитами с помощью движений руками и ногами подставкой, отбивом и уходом, приступают к изучению более сложной защиты, выполняемой движением туловища — уклоном. Суть этого вида защиты заключается в том, что голова посредством наклона туловища смещается с линии удара противника. Она применяется исключительно от ударов в голову. На данном этапе занятий боксеров следует обучать только уклонам в стороны, но не назад, так как при применении последних боксер слишком сильно раскрывается для последующего удара противника и не в состоянии активно защититься.

Защита уклоном в основном используется от прямых ударов.

Защиту уклоном необходимо соединять с контрударом. Так, на атаку прямым левой в голову изучается защита уклоном вправо с контрударом прямым левой в туловище, а защита уклоном влево — с контрударом прямым правой в туловище.

Уклон вправо. Эта защита относительно безопасна. Обычно она изучается в двучерножном строю: когда один боксер атакует прямым левой строго подбородок, второй — делает уклоны.

Атакующим при изучении нового, сравнительно сложного приема защиты необходимо постоянно указывать на то, что они должны наносить удар не с целью поразить противника, а чтобы помочь ему быстро и правильно овладеть новым двигательным навыком. Поэтому атакующий вначале медленно наносит удар в голову, не меняя его направления при уклоне, и только по мере усвоения защиты ускоряет удар и доводит его до боевой скорости.

Техника выполнения уклона вправо следующая: при приближении удара боксер из положения боевой стойки дел нет резкий наклон вниз и слегка вправо так, чтобы удар прошел мимо головы. Можно сделать небольшой шаг правой ногой вперед-вправо. Вес тела смещается на правую ногу или сохраняется равномерно на двух ногах. Голова защищается левым плечом и ладонью правой руки.

При изучении и совершенствовании данной защиты занимающиеся допускают следующие наиболее характерные ошибки;

- 1) не могут проследить движение кулака противника и делают несвоевременно уклоны: либо очень рано, либо очень поздно;
- 2) производят слишком глубокие уклоны от удара противника, расходуя нерационально энергию;
- 3) при уклоне опускают руки, оставляя голову и туловище незащищенными.

Уклон влево. Защита уклоном выполняется как вправо, так и влево. Техника выполнения уклона влево та же, что и вправо, только выполняется в противоположном направлении. Она успешно применяется как от прямого левой, так и от прямого правой. Техника выполнения следующая: при приближении удара противника боксер из положения боевой стойки делает резкий наклон вниз и слегка влево так, чтобы удар прошел мимо головы. Вес тела смещается на левую ногу.

Эта защита, если она соединена с небольшим шагом вперед-влево левой ногой, дает боксеру большие возможности для контратаки, но очень рискованна, так как достаточно небольшой задержки — и противник может

нанести последующий удар правой рукой. В связи с этим следует особенно внимательно подойти к ее изучению и совершенствованию. Занимающимся нужно напоминать, чтобы они не опускали рук. В момент уклона правая рука должна находиться у надбровной дуги правого глаза, а левая — прикрывать подбородок.

Для закрепления рассмотренных выше двух способов защиты успешно применяется чередование уклонов с защитой подставкой правой ладони или левого плеча. Для этого занимающихся перестраивают в две шеренги, Боксеры одной шеренги наносят прямой удар левой в голову с шагом вперед. Спортсмены другой шеренги применяют уклоны вправо или влево с контрударами, причем каждый уклон чередуется с защитой подставкой правой ладони или левого плеча. Этим удастся «выпрямить» боксеров, т. е. заставить их становиться в обычную боевую стойку, которую они, пользуясь только уклонами, забывают принимать.

В последующем эта защита закрепляется в боевом передвижении в условном и вольном боях.

При выполнении уклонов в разные стороны нужно следить, чтобы занимающиеся:

- 1) не делали чересчур глубоких наклонов;
- 2) не задерживались в положении уклона;
- 3) прижимали голову к плечу, выдвинутому вперед (при уклоне влево — к правому, при уклоне вправо — к левому);
- 4) не отворачивались.

Защита нырком

Защита нырком является наиболее надежной защитой от бокового удара. Эта защита ценна тем, что оставляет руки боксера, применившего эту защиту, свободными для контратаки, а противника обычно заставляет промахиваться и терять равновесие. В основе защиты нырком лежит уклон с одновременным приседанием, настолько глубоким, чтобы удар противника прошел мимо цели. При выполнении защиты нырком важно, чтобы, применяя ее, боксер:

- 1) не выдвигал голову за линию впереди стоящей ноги, в противном случае он может нанести головой удар противнику;
- 2) сохранял тело в устойчивом положении, из которого ему удобно начинать контратаку или же вернуться в боевую стойку;
- 3) руками страховал подбородок;
- 4) не напрягался.

Защита нырком влево. Защита нырком влево применяется в основном от бокового удара левой в голову. Нырок влево выполняется так: на боковой удар противника левой боксер, приседая, уклоняется влево и, пригибаясь, делает резкое движение под кулак противника, вращаясь в сторону бьющей руки. Избежав удара, туловище продолжает движение направо-вверх, вес тела переносится на правую ногу. Таким образом, создается очень удобное положение для контратаки.

При разучивании нырка влево необходимо обращать внимание на то, чтобы боксер, выполняя движение, переносил вес тела сначала на левую, а затем с левой ноги на правую.

Защита нырком вправо. Защитой нырком вправо пользуются в основном от бокового удара правой в голову. По технике выполнения она идентична с нырком влево, только выполняется в противоположную сторону. На атаку боковым ударом правой боксер, приседая, уклоняется вправо и, пригибаясь, делает резкое движение под кулак противника, вращаясь в сторону бьющей руки. Избежав удара, туловище продолжает движение направо-вверх. Вес тела переносится на левую ногу, создавая удобное положение для контратаки левой рукой.

При выполнении нырка вправо необходимо обращать внимание на то, чтобы боксер, выполняя движение, переносил вес тела сначала на правую, а затем с правой ноги на левую.

КОНТРУДАРЫ

Удар, наносимый с целью опережения атаки противника или в ответ на нее, будет контрударом. В качестве контрудара применяются все основные удары. Контрудары могут быть ответными и встречными.

Ответный контрудар выполняется непосредственно после защиты. Им обычно успешно пользуются боксеры, обладающие высокой техникой защитных действий. Применив защиту, они создают удобную позицию для ответного контрудара.

Встречный удар выполняется одновременно с защитой, опережая удар противника.

Во время боя на ринге создаются ситуации, когда боксеру не совсем выгодно и удобно уходить от атакующего удара, сохраняя дальнюю дистанцию. Наоборот, надо приблизиться к противнику. С этой целью используется встречный удар.

Действие встречного удара значительно усиливается стремительным движением противника вперед.

Встречный бой — это одна из труднейших форм ведения боя, требующая от боксера большой выдержки и смелости. Встречный бой обычно ведут боксеры, обладающие мгновенной реакцией и большой быстротой действий.

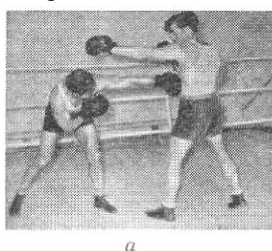
Выбор вида контрудара зависит от исходного положения боксера, от положения и удара противника, а также от

характера защиты, примененной боксером.

Умелое применение контрударов в бою является мощным средством противодействия замыслам противника. Вовремя проведенными встречными или ответными контрударами можно полностью остановить или нейтрализовать любые наступательные действия противника.



Рис. 68



а



б

Рис. 69

Ответный прямой левой в голову. Этот удар представляет из себя не что иное, как атакующий прямой левой в голову, выполненный в сочетании с защитой «уходом назад».

На атаку противника прямым левой в голову защищающийся делает быстрый шаг назад, перенося при этом вес тела на правую ногу. Создается исходное положение для ответного удара.

Левая нога слегка касается пола или даже не успевает коснуться, так как правой тут же производится резкий толчок. Боксер устремляется вперед, нанося ответный прямой удар левой.

При выполнении данного удара важно, чтобы боксер не забывал о страховке подбородка правой рукой и, делая уход назад, не опускал ее.

Встречный прямой удар левой в голову (рис. 68). Одним из лучших встречных ударов следует считать прямой левой в голову, так как боксер, нанося этот удар, находится в относительной безопасности. Удар является очень эффективным и с успехом применяется против боксера, который, нанося удар, не страхует голову ладонью правой руки. Начинающие боксеры им пользуются наиболее часто. При выполнении данного удара особенно важно, чтобы боксер, нанося удар:

- 1) старался опередить удар противника;
- 2) не поднимал голову и не отворачивался;
- 3) не поднимал правый локоть;
- 4) не опускал правую руку, а страховал подбородок;
- 5) переносил вес тела на левую ногу.

Встречным прямым левой в голову можно разрушить любую грозную атаку противника. Для этого нужно, чтобы прямой удар левой на какое-то мгновение раньше коснулся подбородка противника; тогда его удар, сместившись, пройдет мимо цели.

Для лучшего освоения техники этого удара занимающихся строят в две шеренги лицом друг к другу.

Боксеры находятся в положении боевой стойки друг против друга на дальней дистанции. Один из боксеров атакует прямым ударом левой в голову с шагом вперед. Второй боксер наносит встречный прямой удар левой. Задача первого боксера — нанести прямой удар левой в голову, задача второго — опередить атаку тем же ударом.

В момент начала атаки боксер резким толчком правой ногой переносит вес тела на левую ногу и одновременно наносит сухой, останавливающий прямой удар левой, которым он должен на мгновение опередить атакующий удар. Раскрытой правой ладонью боксер останавливает недалеко от подбородка прямой левой партнера.

При встречном ударе рука не сразу расслабляется. Она, сдерживая натиск противника, некоторое время остается напряженной. При встречном ударе голова прижимается к левому плечу.

Встречный прямой левой в голову можно наносить также делая небольшой шаг левой вперед.

Встречный прямой удар левой в туловище (рис. 69). Встречный прямой удар левой в туловище — также очень эффективное средство контратаки. Умело уклонившись от атакующего удара в голову, можно контратаковать, когда противник этого совсем не ожидает.

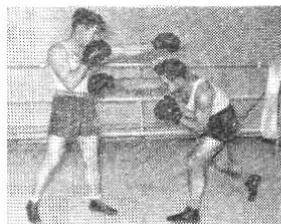
На атаку противника прямым ударом левой в голову, когда его перчатка находится уже близко у цели, следует резко уклонившись, толчком правой ноги перенести вес тела на левую ногу и одновременно нанести прямой удар левой в туловище.

Боксер должен помнить, что в момент нанесения встречного удара голова должна плотно прижаться к левому плечу. Раскрытая ладонь правой руки страхует подбородок спереди.

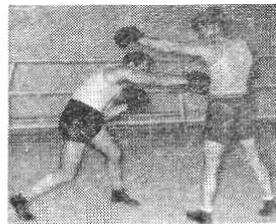
Встречный удар левой в туловище можно выполнять с небольшим шагом левой ногой вперед, причем уклон, шаг и удар должны выполняться в один темп.

При выполнении данного удара важно, чтобы боксер, нанося удар:

- 1) не опускал и не отводил назад правую руку;
- 2) прижимал голову к левому плечу;
- 3) не делал слишком глубокого уклона.



а



б

Рис. 70



Рис. 71

Встречный прямой удар правой в туловище (рис. 70). Встречный прямой удар правой в туловище успешно применяется от атак прямыми ударами в голову.

С этой целью боксер уклоном влево смещает голову от линии следования кулака противника и одновременно наносит удар в туловище. Уклон и удар выполняются в один темп. При этом надо следить за тем, чтобы боксер, нанося удар:

- 1) не опускал и не отводил левую руку;
- 2) не делал излишне глубокого уклона;
- 3) прижимал голову к правому плечу.

Встречный прямой удар правой в туловище можно также в зависимости от положения противника выполнять с небольшим скользящим шагом левой вперед-влево.

Ответный прямой удар правой в голову. Ответный прямой удар правой в голову в основном применяется в сочетании с защитой подставкой левого плеча. Этот удар очень эффективно применяется в бою на атаку противника прямым ударом правой в голову.

Когда правый кулак противника уже будет близко находиться у цели, боксер должен мгновенно применить защиту подставкой левого плеча. Для этого следует вес тела перенести на правую ногу, слегка повернувшись к противнику левым плечом, и, быстро подняв плечо, подставить его под удар. Избежав атакующего удара противника, боксер принимает идеальное положение для контратаки: вес тела перенесен на правую ногу, туловище повернуто вправо, правое плечо отведено назад-вниз. Не медля ни секунды, боксер наносит прямой удар правой в голову. Этот удар можно, в зависимости от расстояния до противника, нанести стоя на месте и с шагом вперед под левую ногу.

При выполнении защиты подставкой левого плеча надо следить за тем, чтобы боксер не слишком запрокидывался назад или не слишком поворачивался вправо, а при нанесении ответного удара правой — не особенно разворачивался влево и, нанося удар, быстро приходил в исходное положение.

Контрудар левой снизу (рис. 71). Этот контрудар является одним из эффективнейших. Особенно полезно им пользоваться с целью «сбить» дыхание противника в начале боя. Он может быть успешно использован при прямых

ударах противника. Действенность его полностью зависит от быстроты и неожиданности нанесения.

Как же он выполняется?

На атаку противника прямым ударом боксер делает небольшой скользящий шаг влево-вперед. Вес тела толчком правой ноги переносится на левую ногу. Уклонившись влево, боксер смещает голову от линии следования кулака противника. Правым плечом следует как бы поднырнуть под атакующий удар. Как только кулак противника пройдет линию подбородка, левая нога быстро разгибается, левое бедро в свою очередь производит резкий рывок вперед-вверх, туловище вращается слева направо, выводя вперед левое плечо. Кулак поворачивается пальцами к груди, касаясь цели головками пястных костей. Раскрытой ладонью правой руки боксер прикрывает подбородок спереди, а опущенным локтем — область печени.

При выполнении этого контрудара необходимо следить за тем, чтобы боксер, нанося удар:

- 1) не производил замаха;
- 2) страховал подбородок и область печени правой рукой.

Ответный боковой левой в голову. Ответным боковым левой в голову как контрударом в основном пользуются в сочетании с защитами уходом назад или отбивом правой внутрь. Ответный боковой левой в голову в сочетании с защитой уходом назад по технике выполнения очень напоминает ответный прямой левой в голову.

На атаку противника боксер делает быстрый шаг назад, перенося вес тела на правую ногу. Этим создается удобное исходное положение для контратаки. Левая нога слегка касается пола или даже не успевает его коснуться, так как правая тут же производит толчок. Как только кулак противника прекращает движение вперед, боксер тут же устремляется вперед, нанося ответный боковой удар левой в голову. При выполнении данного удара важно, чтобы боксер не забывал о страховке подбородка правой рукой и, делая уход назад, не опускал ее. Особенно эффективны эти удары против боксеров, которые в результате своей атаки «проваливаются».

Очень часто в бою боксеры пользуются ответным боковым ударом левой в сочетании с отбивом правой внутрь.

Техника выполнения этого удара будет такой. На атаку противника прямым левой в голову боксер, в момент прохождения кулаком противника линии правой руки, делает резкое движение справа налево, производя толчок ладонью в предплечье. Кулак противника, отбитый влево, проходит линию цели. При отбиве вес тела переносится на правую ногу и туловище разворачивается, создавая удобное исходное положение для контрудара. Как только удар противника пройдет линию цели, боксер толчком правой ноги бросает туловище вперед и наносит ответный боковой левой в голову.

Встречный прямой удар правой в голову (рис. 72). Встречный прямой удар правой в голову является наиболее действенным. Его обычно применяют на атаку противника прямым правой в голову. На действенность этого удара прямо пропорционально влияет сила поступательного движения при ударе противника. Здесь взаимодействуют две встречные силы. Однако следует помнить, что выполнение этого удара сопряжено для боксера с большим риском, так как при малейшей оплошности в движении можно пропустить удар противника.

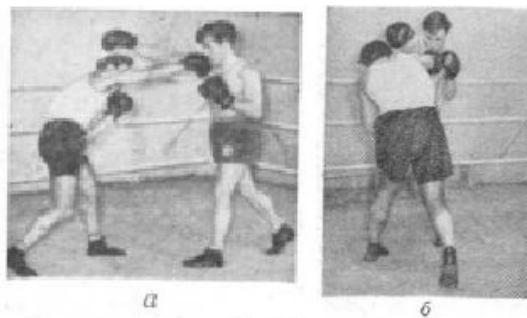


Рис. 72

Как же выполняется этот удар?

На атаку противника прямым ударом правой в голову боксер, уклоняясь влево, смещает голову с линии следования правого кулака противника. А в это время кулак, направленный чуть правее подбородка противника, так как голова смещается при выполнении удара, опережает его удар и достигает цели. При выполнении встречного правой в голову необходимо голову прижимать к правому плечу, а левой рукой тщательно страховать подбородок спереди.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ БОКСЕРОВ

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

Залог успехов боксерской секции — это правильная организация учебно-спортивной работы. Последнюю можно разделить на три части: воспитательную, учебно-тренировочную и соревнования.

Учебно-тренировочная работа осуществляется во время регулярных занятий, как теоретических, так и практических. В теоретические занятия входят беседы и лекции по истории бокса, знакомство с тактикой виднейших спортсменов, просмотр учебных фильмов и т. д.

Цель и итог занятий секции — это соревнования. Допускать к ним юных боксеров следует только после нескольких месяцев тренировок. Это правило надо соблюдать и когда занимающийся принимает участие во внутрисекционных соревнованиях, и когда юные боксеры выходят на открытый ринг, и когда эти соревнования предусмотрены календарем.

Преподаватель, ведущий секцию, должен помнить, что его задача не только преподавать своим воспитанникам какие-то сведения по теории или истории бокса, но и воспитать их характер. Вот почему такую важную роль играет в жизни секции воспитательная работа. К ней относятся: участие в читательских конференциях, посещение театров, кино, музеев. Короче говоря, знакомство со всем-тем, что может помочь формированию характера молодого человека.

С чего же следует начинать работу по организации секции?

Очень важную роль играет здесь предварительная агитация за занятия боксом и выявление желающих записаться в секцию. Рекомендуется развесить афиши, провести беседы в школах, техникумах, ремесленных училищах, т. е. всюду, где есть молодежь, которая может увлечься боксом. Очень полезны бывают показательные выступления.

Во время таких бесед следует постоянно напоминать, что в секцию будут приняты лишь те юноши, которые пройдут медицинский осмотр и представят справку от дирекции, что последняя не возражает против их занятий боксом, а также записку от родителей.

С первых же занятий тренер должен разделить учащихся на возрастные группы (15—16 и 17—18 лет). Перевод учащихся из одной группы в смежную, что подчас бывает целесообразно, принимая во внимание физическое развитие занимающихся и их способности, можно осуществлять только с разрешения врача.

Преподавателю следует с самого начала нацелить занимающихся на выполнение и сдачу норм БГТО и ГТО. (Обязательное правило: спортсмены, не выполнившие нормативы этого комплекса, не могут быть допущены к соревнованиям).

В помощь преподавателю из среды занимающихся избирается староста. Он следит за порядком в зале, назначает дежурных, отмечает посещаемость занятий и прочее.

Преподаватель должен помнить, что число занимающихся в одной группе не может превышать 10—15 человек (у разрядников — меньше) и что занятия в секции должны строиться так, чтобы они не отражались отрицательно на учебе юного спортсмена, а, наоборот, способствовали улучшению ее. Тренировки, как и соревнования, следует кончать не позже 21 часа.

Занятия с юными боксерами следует проводить по твердому расписанию: три раза в неделю по два часа. Календарные соревнования, в которых принимают участие юные боксеры, должны происходить в основном во время каникул: зимних, летних или весенних.

Кроме того, каникулы следует использовать для усиленной сдачи нормативов комплекса ГТО и БГТО, для лыжных вылазок или кроссов и вообще для усиленной работы, направленной на повышение общей физической подготовки.

Из этого не следует, однако, что для занятий смежными видами спорта можно использовать только каникулы. Общая физическая подготовка должна иметь место на каждом занятии. А для лыжных вылазок, кроссов, туристских походов и пр. следует использовать выходные и праздничные дни, а подчас и будни. Всю свою работу преподавателю необходимо проводить в тесном контакте с врачом. Медицинские осмотры надо проводить в секции регулярно. Преподаватель должен внимательно знакомиться с их результатами и учитывать последние во время тренировок. Например, в случае переутомленности следует снизить для занимающегося нагрузку.

Учебно-воспитательная работа может быть организована четко лишь при ведении правильной документации. В основе работы секции лежит годовой план, который тренер составляет совместно с бюро секции. В нем должны найти отражение воспитательная, учебная, агитационно-массовая работа, подготовка разрядников, судей, инструкторов и т. д.

План должен составляться на основе установленных программ по боксу.

В документацию преподавателя входит следующее:

- 1) государственная программа;
- 2) годовой план;
- 3) часовой график занятий, составленный на основе годового плана;
- 4) рабочий план, предусматривающий мероприятия для данной секции (составляется на 8—10 занятий вперед);
- 5) конспект занятий. В него входит задача урока, конкретные упражнения;
- 6) журнал учета работы. В нем записывается содержание проведенного занятия, отмечаются посещения, заносятся врачебные сведения и прочее;
- 7) график сдачи норм комплекса БГТО и ГТО;
- 8) график участия в соревнованиях;
- 9) индивидуальные планы для боксеров 1 и 2-го разрядов.

Прежде чем приступить к тренировкам, преподаватель должен позаботиться об оборудовании зала боксерским инвентарем. В зале желательно иметь 20 пар боксерских перчаток (250—300 г), ринг с войлочным и брезентовым

покрытием (6 х 6 м), несколько набивных мешков, груши насыпные и пневматические, скакалки, лапы, набивные и теннисные мячи, набор гантелей, штангу, набор булав, гимнастическую стенку, 2—3 зеркала в полный рост спортсмена.

Кроме того, преподаватель должен следить за личным инвентарем занимающегося: его спортивной формой, боксерскими ботинками, бинтами из эластичной ткани и т. п.

Занятия — основная форма проведения учебно-тренировочной работы по боксу с юными боксерами.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

В вводной части группу юных спортсменов подготавливают к началу учебно-тренировочного занятия и знакомят их с содержанием данного урока. Занимающимся объясняют задачи данного урока, технические и тактические особенности изучаемых боевых приемов, а также теоретические стороны тренировки.

Продолжительность вводной части — 5—10 минут.

В подготовительной части занятия путем выполнения общеразвивающих (гимнастических) и специальных (имитация боевых движений — удары, защиты, передвижения) упражнений подводят занимающихся к решению основных задач занятия, а также содействуют общефизическому развитию занимающихся.

Подготовительная часть продолжается 20—30 минут.

В основной части занятия решается главная задача — овладение техникой бокса, совершенствование тактики ведения боя, воспитание воли и общефизическое развитие занимающихся.

Здесь используются специальные боксерские упражнения с партнером в перчатках, специальные упражнения на снарядах и в бою с тенью, где решаются вопросы овладения техническими навыками в боксе, а также тактическое применение их в бою. В конце основной части выполняются гимнастические упражнения сидя, стоя, лежа с целью выработки быстроты, ловкости и в меньшей мере силы и выносливости.

Основная часть продолжается 35—80 минут.

В заключительной части занятия путем применения упражнений в расслаблении (потряхивание руками и ногами, поглаживание мышц), медленной ходьбы с глубоким и спокойным дыханием приводят организм занимающихся после интенсивных занятий в относительно спокойное состояние.

Продолжительность заключительной части — 5—10 минут.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Важнейшей задачей любого преподавателя, работающего с юношами, является воспитание разносторонне развитого физически и морально сильного человека. И, естественно, особенно важно делать это в спортивной секции. Ведь успех в спорте, например в боксе, зависит не только от умения или физической силы, но — и это главное — от волевых качеств спортсмена.

Конечно, место преподавателя в общей системе воспитания молодого человека скромнее, чем, скажем, место родителей или школьных учителей. Тем не менее, на тренере лежат не меньшие, если не большие, обязанности. Его задача не только закрепить и развить то, чему учили юношу в школе и в семье, в комсомольской или пионерской организации, но и развить в нем такие качества, как самостоятельность, чувство ответственности перед командой и пр.

Успех в каждом виде спорта обуславливается какими-либо чертами характера занимающегося. Есть общие, такие, например, как трудолюбие, товарищество, сознательность, дисциплина. Помимо этого, есть и, так сказать, специфические, особо важные. Для бокса это в первую очередь смелость, хладнокровие.

И преподаватель, начиная работу с юношами, должен с первого же занятия воспитывать у них эти качества. Его задача осложняется тем, что учащиеся, попадая в новую необычную обстановку — обстановку секции, вначале, как правило, чувствуют себя несколько неуверенно и вместе с тем разболтанно. Задача тренера — уже с первых занятий создавать в секции сильный коллектив, во главе которого должно стоять авторитетное и инициативное бюро секции. Преподаватель должен строить свою работу, учитывая как возрастные, так и индивидуальные особенности своих воспитанников.

Следует помнить, что воспитательная работа должна проводиться преподавателем буквально во всех мероприятиях: и во время тренировок, и во время выступлений, как показательных, так и спортивных, и в беседах, проводимых преподавателем, чему бы эти беседы ни посвящались — технике ли бокса или истории его развития, — и в различных общественных мероприятиях.

Наиболее важной задачей преподавателя является воспитание советского патриотизма. Эту задачу следует решать не только во время бесед о преимуществах советского строя, о тех условиях, которые страна создала для молодежи (в частности, для спортсменов), о разности сути советского и зарубежного спорта, о тех замечательных спортсменах, которые прославили нашу Родину, — советский патриотизм у занимающихся следует воспитывать в повседневной жизни. Ведь одним из важнейших шагов в воспитании этого качества служит развитие и укрепление у юношей любви к своему спортивному коллективу и чувство ответственности перед ним. Нужно всячески подчеркивать, что чем выше мастерство спортсмена, тем больше ответственности должно быть у него. Если в начале своего спортивного пути он выступает за секцию, то потом уже он входит в сборную команду общества, города, а иногда и страны. Естественно, что каждый спортсмен должен чувствовать ответственность за

доверенную ему честь.

Очень важно увлечь боксом своих учеников настолько, чтобы они пристально следили за всеми крупными выступлениями советских боксеров. Это, безусловно, укрепляет в них чувство патриотизма.

Незаменимую роль в развитии этого качества (как, впрочем, и других) играет бюро секции. Укрепляя коллектив, предъявляя провинившемуся свои требования; требования всего коллектива, бюро воспитывает у юных спортсменов чувство ответственности перед товарищами, заставляет уважать их интересы. А это — важнейшая ступень в становлении чувства патриотизма.

В нашей стране каждый вид спорта является не самоцелью и даже не только средством физического развития юноши, но и в первую очередь средством воспитания его характера. А в формировании характера молодого человека едва ли не главенствующую роль занимает развитие чувства коллективизма, чувства локтя. Даже, казалось бы, в сугубо индивидуальных видах спорта, как, например, бокс, чувство локтя необходимо.

В создании юношеского коллектива безусловно большая роль ложится на преподавателя. Очень много зависит от того, как он себя держит с воспитанниками и со своими товарищами. Следует всегда помнить, что у юношей крайне развита подражательная способность. Если преподаватель чванлив, склонен к зазнайству, то и ученики неминуемо станут такими же. Вот почему тренер должен тщательно следить за собой, чтобы быть поистине идеальным примером для своих воспитанников.

Конечно, начинателем всяких дел в коллективе (по крайней мере, на первых порах) является преподаватель. Но, если он желает, чтобы бюро секции стало его действительным помощником, преподаватель должен все мероприятия начинать с того, чтобы заинтересовать ими бюро секции. И не только заинтересовать. Важно, чтобы бюро с самого начала почувствовало свою самостоятельность, приобрело веру в свои силы. Поэтому, поручая бюро какое-нибудь дело, преподаватель сам, не ставя в известность ребят, должен позаботиться о том, чтобы спортсмены не встретили противодействия, не столкнулись с такими трудностями, преодолеть которые им не по плечу. Для того, чтобы ребята, возглавляющие секцию, почувствовали силу и возможности бюро, полезно несколько раз пригласить их на наиболее интересные заседания в секцию взрослых. Это, как правило, дает прекрасные результаты.

Если в бюро секции выбраны авторитетные спортсмены и если эти ребята увлеклись работой и поверили в собственные силы, создание коллектива пойдет быстрым темпом. Важно только подсказывать членам бюро, разумеется на первых порах, необходимые и злободневные вопросы, которые не, терпят отлагательств.

В юношеских секциях также бывают случаи зазнайства, нежелания считаться с мнением коллектива, такие явления, когда занимающиеся стремятся отомстить своему партнеру за удачный удар ответным сильным ударом, в результате чего тренировочный бой превращается в драку и отношения между боксерами портятся.

Бюро должно всячески пропагандировать оказание помощи партнерам во время спарринга и вольного боя.

Не следует думать, однако, что задача воспитателя ограничивается работой с бюро секции. Преподаватель должен и сам принимать активные меры для сплочения коллектива. Одной из самых эффективных мер является правильное использование командных соревнований, в которых совпадают интересы каждого из боксеров с интересами всей команды, всего коллектива.

Важнейшим признаком сплоченного коллектива является сознательная дисциплина всех его членов. Воспитанию этого качества преподаватель должен уделять особое внимание. Необходимым условием для появления у коллектива этого качества служит интересное и увлекательное построение урока. Преподаватель ни в коем случае не должен давать урок экспромтом. Каждое занятие должно быть шагом вперед в тщательно и заранее разработанном плане тренировок. Следует помнить, что юноши в силу своих возрастных особенностей быстро утомляются.

Поэтому, насколько возможно, следует избегать повторений, следить, чтобы каждое занятие давало боксерам что-то новое. Очень важно следить за тем, чтобы юноши, усваивая новый прием, понимали его место в общем боевом арсенале боксеров.

Следует также активнее вовлекать учеников в самую организацию занятий, поручать, например, им судить товарищеские встречи, а иногда и вольный бой.

Преподаватель должен тщательно и строго следить за посещением боксерами занятий. Уделяя этому, казалось бы, неправомерно большое внимание, он тем самым укрепляет коллектив секции. И не только тем, что предъявляет твердые требования к учащимся, но и тем, что, заставляя считать тренировки делом ежедневным, он создает как бы общий интерес у всех учащихся — интерес к боксу. А на основе этого интереса легче вырастает коллектив.

Другим важным качеством, которое преподаватель должен воспитывать у учащихся, является сознательное отношение к труду. Каждый боксер должен помнить, что совершенствование мастерства — это, прежде всего, труд, причем труд упорный. Преподавателю нужно так воспитать своих учеников, чтобы труд стал для них необходимостью. Надо также развивать у учащихся правдивость, сдержанность, скромность. Последнее качество является особенно важным, так как некоторые из юных боксеров, желая блеснуть своими боксерскими умениями, принимают участие в драках.

Преподаватель обязан научить занимающихся культуре поведения, разрушить ложную романтику спортивного жаргона, отучить их ходить по улице в спортивной форме, предназначенной только для тренировок. Юный боксер должен усвоить, что истинный спортсмен всегда подтянут, собран, аккуратен.

Качеством, необходимым для каждого спортсмена, а в особенности боксера, следует, без сомнения, считать

волю. Бокс по своему существу является таким спортом, где безвольный, слабый человек не только не может рассчитывать на успех, но даже не может принимать участия в соревнованиях. Вот почему следует очень тщательно и осторожно развивать в учащихся силу характера. В связи с этим неправильной представляется практика некоторых преподавателей, которые допускают к условным и вольным боям неподготовленных, только что пришедших в секцию боксеров. Занимающийся должен выходить на ринг только тогда, когда он и физически, и технически, и, главное, морально подготовлен к первому бою.

Занятия боксом строятся так, чтобы учащийся закалял свою волю на каждой тренировке. Преподаватель должен только правильно дозировать задания и тщательно следить за их выполнением, чтобы вовремя поддержать ученика, дать ему правильный совет. Нужно, например, тщательно следить, чтобы боксер не закрывал глаза, выполняя нырок или уход, чтобы он преодолевал боязливость и нервозность в вольном бою, не поворачивался спиной к противнику и т. д.

Преподаватель может для очень нерешительных боксеров подбирать противников послабее, но должен всячески пресекать попытки боксера делать это самостоятельно.

Следует помнить, что развитие воли идет быстро и успешно лишь тогда, когда перед юношей стоит ясная цель. Такую цель преподаватель должен ставить перед каждым из своих учеников.

Рядом с развитием воли стоит вопрос о развитии у занимающихся инициативы. Ее преподаватель должен воспитывать, ставя учащихся в неожиданные положения и требуя в этих условиях быстрых решений. Например, вдруг увеличивать число раундов, заставлять учеников поддерживать очень высокий темп. Необходимо на каждой тренировке требовать от боксера стремительных и неожиданных встречных ударов. Однако надо следить, чтобы занимающийся при этом не раскрывался, не забывал о защите. Иначе, потерпев раз или два поражение, боксер окончательно потеряет уверенность в себе.

Уверенность в себе появляется, как правило, после первых успехов. Однако, чтобы это столь необходимое качество не переросло в самоуверенность, преподаватель должен каждый раз усложнять задания, чтобы успехи давались в труде.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Обучение и тренировка начинающего юного боксера должны носить воспитывающий характер. Учебный процесс должен представлять из себя воспитательный процесс, где всестороннее физическое развитие, техническая, тактическая и волевая подготовка неразрывно связаны с воспитанием коммунистической морали.

Преподаватель, обучая юного спортсмена элементам техники бокса, обязан при организации учебно-тренировочных занятий учитывать все стороны его воспитания.

Нравственное воспитание — важнейшая задача преподавателя. Оно должно получить конкретное выражение в общественной и личной жизни его ученика, в его поведении и поступках.

Во время занятий боксом юноша должен воспитываться не только физически, но и морально. Идея коммунистического воспитания должна пронизывать весь процесс обучения и тренировки.

В 1920 году, выступая на III съезде комсомола, В. И. Ленин сказал, что все дело воспитания, образования и учения современной молодежи должно быть воспитанием в ней коммунистической морали.

В учебно-спортивной работе преподаватель должен постоянно исходить из того, что хорошим боксером может стать лишь человек, не только овладевший основами навыка боксера, но и отличающийся высокими моральными качествами. Так, воспитание и обучение должны быть неразрывно связаны в едином педагогическом процессе формирования всесторонне развитого человека — будущего строителя коммунистического общества.

Часто на ринге в бою встречаются два спортсмена с одинаковой технической и тактической подготовленностью. Встречу выигрывает тот, у кого сильнее воля. Без сильной воли нельзя добиться высоких спортивных результатов.

Преподаватель должен стремиться воспитывать волевых спортсменов, которые в суровых условиях боя способны преодолеть сопротивление противника. Уверенное ведение боя, решительность в действиях, неожиданные и смелые атаки — основа боевых действий боксера.

Опыт состязаний показывает, что успех боя находится в прямой зависимости от волевой, физической, технической и тактической подготовки.

Тактика связана с техникой, зависит от нее и в свою очередь влияет на ее развитие. От умения вести бой на ринге, правильно используя технику применительно к особенностям противника, зависит мастерство боксера.

Тактику следует изучать одновременно с основами техники. С первых же шагов обучения боксер должен пользоваться техникой на основе тактики.

Тактика бокса — это искусство ведения боя на ринге, умение боксера рационально использовать боевые средства для достижения победы.

Тактика является одним из важнейших разделов обучения боксу. Только тактически грамотный боксер будет сознательно применять элементы техники, исходя из реальной обстановки боя. Действия же боксера, выражающиеся в простом повторении изученных технических приемов, искажают сущность бокса.

Период 1949—1952 годов был периодом спада нашего бокса. Объяснялось это отчасти и однообразной тактикой, приведшей к откровенно силовой борьбе, которая подменила умную и ловкую игру на ринге.

Прямолинейность и однообразность тактики обеднили и технический арсенал боксеров. Из защиты, например, исчезли такие сложные приемы, как нырки, уклоны, из нападения — ближний бой. И наш бокс стал быстро деградировать.

Этот печальный урок нужно запомнить каждому преподавателю, ведущему работу с юношами. И начиная занятия с группой ребят, впервые пришедших в секцию, педагог должен помнить, что его задача научить их не только правильно наносить удары и защищаться от них, но и воспитать в них понимание того, что бокс — это прежде всего игра, требующая мужества, силы, быстроты, моментальной ориентировки.

Вот почему уже с первых занятий, обучая юного спортсмена начальным приемам бокса, следует воспитывать и развивать у них гибкую тактику. Следует всячески поощрять изобретательность юношей во время боя, их самостоятельные попытки разнообразить защиту или нападение новыми сочетаниями приемов, которыми они уже успели овладеть.

Уже с самого начала, давая своим ученикам азы бокса, преподаватель должен заботиться о расширении их тактического кругозора, а для этого ярко и точно объяснять значение приема в структуре боя. После первых 15—20 занятий, когда ученик, в какой-то мере овладев передвижениями, основными ударами и защитами от них, начинает принимать участие в вольных боях, преподаватель уже может угадать, какая тактика ведения боя будет наиболее подходящей для его воспитанника. Это подсказывается и физическим развитием (если, например, ученик отличается высоким ростом, то его следует ориентировать вести бой на дальней дистанции, если он низкий, то надо рекомендовать ему ближний бой и т. д.), и умением ученика быстро ориентироваться, и его волевыми качествами.

Определив тактику для каждого ученика, преподаватель во время занятий должен особенно внимательно следить за теми техническими приемами, которые позволят его ученику осуществлять эту тактику. Например, готовя из юноши боксера, предпочитающего дальнюю дистанцию, следует особенно тщательно совершенствовать с ним прямые удары и длинные боковые, из защит — отбивы, шаги в сторону, отходы.

В основе обучения и тренировки начинающего боксера лежат принятые в советской педагогике дидактические принципы сознательности, наглядности, активности, систематичности, последовательности, доступности и прочности.

Принципы сознательности и активности, как и все дидактические принципы, являются основным руководством для преподавателя при осуществлении учебного процесса и находятся в тесной взаимосвязи, так как сознательное отношение занимающихся к учебному процессу повышает их активность на занятиях.

Сознательность и активность при обучении боксу приобретают особо важное значение, так как сам процесс обучения в боксе является очень сложным, потому что обучающиеся овладевают сложными по координации движениями, также потому, что в случае допущения ошибки на занимающегося производится физическое воздействие. Поэтому все движения боксера должны быть глубоко осознаны. Осмысливание учебного материала должно находиться в прямой связи с сознательным отношением боксеров к учебно-тренировочному процессу.

В ходе тренировки необходимо более четко и полно объяснять учащимся роль и значение каждого приема, удара, защитного движения, их место в боевом арсенале. Нужно добиться того, чтобы каждое новое движение, каждый новый прием были бы для начинающего спортсмена не самоцелью, а лишь ступенью к новому, более трудному. Этим достигается также и то, что боксер видит, к каким результатам приведут его тренировки.

Сознательность и активность спортсмена выражаются в стремлении как можно лучше выполнить задание урока, внимательно прислушиваться и стараться реализовать указание преподавателя.

Другим важным элементом воспитания сознательности и активности является творческая помощь учеников друг другу во время изучения нового приема, т. е. активное, сознательное участие в процессе обучения.

Следует указать еще на один важный элемент принципа сознательности и активности — закрепление в боевых условиях разученных комбинаций и приемов. Преподавателю необходимо добиваться такого положения, чтобы юные спортсмены строили тренировочный бой с таким расчетом, чтобы создать возможность использовать указанную комбинацию непосредственно во время боя не менее трех-четырех раз в раунде. Требование закрепления навыков на ринге позволяет учащимся быстрее осваивать сложные элементы техники бокса.

Не менее важное значение имеет воспитание критического отношения боксера к своим действиям на тренировке и, особенно, на ринге. Каждый боксер должен научиться как бы со стороны смотреть на все свои движения и подмечать свои ошибки.

Наряду с привитием молодому боксеру критического отношения к своим действиям необходимо развивать у него инициативу. Так, если ученик будет выполнять предлагаемый прием в несколько ином, наиболее удобном для него, виде, не нарушающем, однако, основ выполнения этого приема, то необходимо помочь молодому боксеру в его творческих исканиях.

Нередко у молодых боксеров наблюдается увлечение только избранным видом спорта и отрицание других спортивных дисциплин по той причине, что это якобы мешает достижению высоких спортивных результатов. Преподавателю необходимо постоянно воспитывать у молодого боксера сознательное отношение к другим видам спорта. Для этого нужно раскрыть учащимся все значение всесторонней физической подготовки и привить им любовь к другим видам спорта, в особенности к легкой атлетике, баскетболу, плаванию, лыжам и др.

С целью воспитания сознательного отношения к учебному процессу, привлечения юного спортсмена к активному участию в разрешении поставленной задачи целесообразно задачу тренировки ставить перед началом

занятий, с кратким объяснением способов ее разрешения.

В обучении должны также применяться домашние задания, как теоретические, так и практические. Самостоятельная домашняя работа, при строгом контроле преподавателя за ее выполнением, способствует развитию творчества, изобретательности в самостоятельной деятельности занимающихся.

Сознательное отношение боксеров к изучаемому материалу является одной из основных мер предупреждения травматизма при занятиях боксом. Поэтому преподаватель должен добиться, чтобы в учебных боях при изучении приемов нападения или защиты ни в коем случае не применялись сильные удары.

Принцип наглядности. При обучении молодого спортсмена особенно важно соблюдать принцип наглядности. Этот принцип заключается в том, что каждое движение, каждый прием, даваемый спортсменам на тренировках, должен быть проиллюстрирован, так как посредством зрительного восприятия в сознании людей отражается объективная реальность.

В работе с юными боксерами этот принцип должен быть доминирующим, в связи с тем, что он способствует лучшему запоминанию и закреплению знаний и навыков. Рассматривая принципы обучения детей, великий русский педагог К. Д. Ушинский писал, что в занятиях с детьми необходимо применять такое учение, которое строится не на отвлеченных представлениях в словах, а на конкретных образах. Поэтому указанный принцип при занятиях с юношами следует применять как можно шире.

Принцип наглядности при обучении боксу юношей осуществляется с помощью следующих методов: образцового показа, демонстрации учебных плакатов и иллюстраций, критического наблюдения занимающихся за боями своих товарищей на тренировках и соревнованиях, наблюдения за боями мастеров спорта.

Первым и наиболее действенным из этих методов можно считать образцовый показ. Особенно большое значение показу придают наши ведущие тренеры, объясняя это тем, что зрительное восприятие у юношей выше, чем слуховое, поэтому тот или иной прием боксерского арсенала значительно быстрее воспринимается не при устном объяснении, а при непосредственном показе.

Для большей наглядности и убедительности показ дат-жен сопровождаться кратким образным объяснением, так как одного лишь показа техники выполнения того или иного приема недостаточно. Это помогает юному боксеру понять и осознать движения, найти в них важнейшие, отправные моменты. В этом отношении квалифицированное объяснение тренера играет важную роль.

Очень полезно непосредственный показ дополнять демонстрацией плакатов и иллюстраций с изображением того или иного движения. Большую пользу приносит просмотр кинокартин, в которых демонстрируется техника лучших боксеров. Однако при однократном просмотре картины юные боксеры не в состоянии заметить и осознать все детали техники. Поэтому большое значение приобретает просмотр киноколяцков.

Полезность демонстрации коляцков заключается в том, что внимание спортсменов сосредоточивается на изучаемом движении, а нередко и на одной детали его, в течение времени, необходимого для полного понимания и осознания этого движения.

Не менее важную роль в занятиях с юношами играет метод наблюдения учащихся за боями друг друга. Целесообразно во время и после боев проводить объяснение тех или иных игровых моментов, причем лучше, если учащиеся сами будут высказываться возможно более полно и критически. Что же касается тренера, то он должен подвести итог этому обсуждению, кратко останавливаясь на неправильных высказываниях своих учеников.

Строгое соблюдение принципа наглядности является необходимым для успешной работы с юношами, при этом чем моложе спортсмен, тем большее значение приобретает применение указанного принципа в тренировке.

Принципы систематичности и последовательности. Эти принципы тесно связаны. Успешность обучения в большой степени зависит от соблюдения принципов систематичности и последовательности.

Несоблюдение этих принципов в физическом воспитании может отрицательно сказаться на здоровье занимающихся. Об этом особенно следует помнить на занятиях по боксу, где от юных спортсменов требуется огромное нервное и физическое напряжение, а также выполнение упражнений, требующих сложной координации.

Принципы систематичности и последовательности обязывают преподавателя строго учитывать как возрастные особенности юношей, так и степень их физической подготовленности.

П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что в физическом образовании особо строго следует соблюдать постепенность и последовательность, так как нарушение этого непременно приведет к болезням.

Систематичность и последовательность в тренировке выражается в постепенном возрастании требований, предъявляемых к организму юного спортсмена в процессе тренировки. По мере развития организма юного боксера возрастает и тренировочная нагрузка, проявляющаяся во все большей плотности и сложности движений.

Постепенное увеличение нагрузки положительно влияет на развитие организма юноши и создает новые возможности для увеличения нагрузок.

Принципы систематичности и последовательности должны быть широко использованы при планировании физической и нервной, психологической нагрузки занятия. Физическая нагрузка должна планироваться таким образом, чтобы на каждом занятии учащиеся получали несколько больший объем нагрузки по сравнению с прошлым, причем в первую очередь нужно давать упражнения на развитие быстроты и ловкости, а затем уже силы и выносливости.

Практика показывает, что учащиеся утомляются значительно меньше и степень усвоения ими новых элементов значительно лучше на тех занятиях, в которых гимнастика силового характера, требующая большого напряжения

сил, проводится после разучивания техники.

Аналогично должна планироваться и психологическая нагрузка уроков. Так, на первых занятиях ученикам надо предлагать для разучивания простые движения, не связанные с риском, а на последующих — уже более сложные приемы нападения или защиты, связанные с известным риском, с обострением боя.

Строгую постепенность возрастания нагрузки необходимо соблюдать как при планировании тренировочных занятий, так и при составлении календаря спортивных соревнований. Соревнования надо проводить тогда, когда организм занимающегося достаточно подготовлен к нагрузкам. Этому должны предшествовать учебно-тренировочные занятия, где наряду с постепенным увеличением нагрузок использовались повышенные нагрузки. Своевременное введение повышенных нагрузок способствует быстрейшему наступлению спортивной формы, т. е. оптимальному состоянию, при котором спортсмен может выполнить предельную работу. Преподаватель должен помнить о том, что в занятиях с юношами повышенные нагрузки следует вводить с большой осторожностью, только после длительной и тщательной подготовки, ибо преждевременное применение их может повредить формированию молодого организма.

Содержание тренировочных занятий должно быть строго систематизировано с тем, чтобы новый учебный материал вытекал из старого, уже пройденного. Известно, что труднее всего у занимающихся протекает развитие координационных движений. Поэтому выработке столь необходимого боксеру качества нужно уделять особенное внимание. В развитии координации движений нужно следовать основному педагогическому правилу в обучении: переходить от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Вначале ученикам нужно предложить общеразвивающие гимнастические упражнения, в которых делается упор на подводящие упражнения, в какой-то степени напоминающие специальные движения. Далее предлагаются уже специальные упражнения из числа наиболее элементарных. Например, передвижение по кругу, удары на ходу и др. Лишь после этого можно дать первые простейшие комбинации.

Тренировочные бои, исходя из основных положений принципов систематичности и последовательности, следует давать в следующем порядке: вначале учебные, затем условные и, наконец, вольные бои.

Принцип доступности. Обучение будет протекать успешно лишь в том случае, если наряду с другими принципами будет строго соблюдаться принцип доступности. Уже само название этого принципа говорит о том, что любому боксеру можно рекомендовать для выполнения лишь тот учебный материал, который ему доступен по его общефизической и психической подготовленности. Это относится как к содержанию учебно-тренировочных занятий, так и к построению календаря соревнований. Чрезмерно трудные и недоступные по силам юному боксеру упражнения отрицательно действуют на него, подавляя инициативу, волю и снижая интерес к занятиям.

Если степень физической подготовленности занимающихся можно определить с помощью врачебного контроля, то координационные способности преподаватель может определить лишь путем педагогических наблюдений. Выявив степень этой подготовки, он в своей учебно-тренировочной работе должен ориентироваться не на способности отдельных, более сильных или более слабых учеников, а на уровень подготовленности всего коллектива в целом. Такой метод позволяет, во-первых, не задерживать усвоение программного материала, как это было бы, если бы педагог ориентировался на отдельных, более слабых учеников, и, во-вторых, не отпугивать учеников трудностью занятий, как это непременно случилось бы, если бы он ориентировался на лучших и наиболее способных учащихся.

Чтобы сделать занятия более доступными и посильными, необходимо при составлении пар для тренировочных боев подбирать партнеров, примерно равных по весу, возрасту, общефизической и технической подготовленности. Несоблюдение этого условия может привести к тому, что разница в физическом и техническом развитии подавит инициативу одного из них, приведет к неуверенности в своих силах.

Преподаватель постоянно должен помнить о том, что доступность многих упражнений, приемов атаки или защиты во многом также зависит от мастерства тренера-педагога, от его умения объяснить, показать упражнения, от правильности построения всего учебно-тренировочного процесса.

Принцип прочности. По сравнению с другими видами спорта в боксе требуется очень большая координация движений. Боксеру нужно овладеть большим количеством двигательных навыков, чтобы правильно ориентироваться в мгновенно меняющейся обстановке, применяя соответствующее атакующее или защитное движение. Для успешного применения боксером в бою тех или иных приемов атаки или защиты нужно, чтобы он овладел ими основательно и прочно.

В занятиях с юношами нужно, прежде всего, ориентироваться на то, что молодые боксеры быстрее, чем взрослые, усваивают новые приемы, но зато и быстрее их забывают. Поэтому в работе с подростками большое внимание следует уделять частым и тщательным повторениям пройденного.

В первую очередь должны повторяться те упражнения и действия, которые воплощают в себе сущность того или иного раздела техники. Так, например, при изучении бокового удара необходимо все время повторять прямые удары и удары снизу, где особо тщательно нужно следить за правильностью выполнения движений ногами, так как работа ног при нанесении всех ударов почти идентична. Обращая внимание на правильность выполнения движений ногами при нанесении прямого или удара снизу, преподаватель облегчает учащимся усвоение работы ног при боковом ударе.

Для прочного закрепления двигательного навыка иногда требуется продолжительное время. Повторение будет наиболее успешно в том случае, если оно применяется в определенной последовательности и дозировке, ибо при отсутствии систематического повторения отдельные приемы техники бокса быстро забываются.

Промежутки между занятиями должны быть такой длительности, чтобы оставался «след» от предыдущего занятия. Практика показала, что трехразовые занятия в неделю наиболее полно отвечают этому требованию.

Нужно учитывать важность того, что при повторении ранее изученного занимающиеся не только закрепляют пройденные ранее приемы атаки или защиты, но обнаруживают моменты, прежде ими не замеченные, и могут применять их при решении новых тактических задач.

Нельзя разучивать на одном занятии несколько новых приемов атаки или защиты, так как при этом внимание юного боксера распыляется и изучение одного приема заметно тормозит освоение другого.

Преподаватель должен требовать от учащихся повторения ранее пройденного и во время учебного боя. Так, если учащиеся проводили бой для закрепления боковых ударов, то необходимо добиться того, чтобы они демонстрировали в бою не только боковые удары, но и прямые, и удары снизу, а также те простейшие комбинации, которые они усвоили на предыдущих занятиях. Лишь при таком условии молодой боксер не только хорошо усвоит и запомнит пройденное, но и научится правильно применять на ринге изученные удары и защиты. Поэтому бой на ринге является одним из наиболее действенных методов повторения и закрепления пройденного материала.

Остановившись на закреплении изученного материала, нельзя не упомянуть о тех учениках, которые пропустили одно или несколько занятий по уважительной причине. Занятия в секции бокса настолько плотны, что пропустившему тренировку уже не легко догнать своих товарищей в последующее время. Поэтому тренер должен уделять особое внимание отставшему боксеру. Этим путем можно избежать таких случаев, когда учащиеся, отставая от своих товарищей, прекращают занятия в секции.

Для обучения элементам техники бокса и их совершенствования учебный материал должен располагаться концентрически.

Принцип концентрического расположения материала в учебной работе выдвинул известный славянский классик педагогики Я. А. Коменский, который писал, что все подлежащее изучению должно сначала преподаваться в простейших основных началах, чтобы учащиеся получали о них общее понятие в целом, а затем уже должно происходить усложнение этих приемов, с исправлением допущенных ошибок и неправильностей.

Этим принципом руководствовался также К. Д. Ушинский. Он писал: «Повторяя беспрестанно старое и, при каждом повторении, прибавляя немного нового, дитя прочно усваивает громадное количество фактов, которого бы ему никогда не сделать, если бы оно усваивало один факт за другим, не строя нового на прочном фундаменте старого».

Используя этот принцип, следует располагать учебный материал таким образом, чтобы приемы атаки или

защиты распределялись как бы по спирали, где ранее изученные приемы техники бокса повторялись через некоторое время, но уже в более сложной форме. Такое построение учебно-тренировочных занятий дает возможность не только обучать отдельным элементам и совершенствовать приемы в целом, но также исправлять ошибки и недостатки, допущенные некоторыми занимающимися на предыдущих занятиях.

Период начального обучения (первый год занятий) следует условно разбить на три этапа:

I этап — с 1 сентября по 1 января — 4 месяца;

II этап — с 1 января по 1 марта — 2 месяца;

III этап — с 1 марта по 1 июля — 4 месяца.

Июль — август приходится на переходный период. Первый этап охватывает первые четыре месяца занятий.

На **первом этапе** обучения решается задача начальной подготовки юных боксеров.

В течение четырех месяцев занятий занимающиеся должны быть ознакомлены со следующими разделами техники бокса: 1) боевой стойкой, 2) основами передвижения, 3) прямым левой в голову и туловище, 4) прямым правой в голову и туловище, 5) защитами — подставкой правой ладони, предплечья, левого плеча, отбивом правой влево, уклонами с контрударами прямым левой или правой в туловище, 6) обманными движениями, 7) повторными прямыми ударами левой, 8) сочетаниями прямых ударов левой и правой («раз-два») и защитами от них, 9) ударами снизу и защитами от них, 10) боковыми ударами и защитами от них.

Из этого видно, что на первом этапе обучения занимающиеся знакомятся со всеми основными ударами и защитами от них. Таким образом, на первом этапе начального обучения юным боксерам прививается широкий круг технических средств.

Обучение каждому приему бокса следует начинать с объяснения и показа, причем надо добиваться, чтобы показ был возможно более четким и правильным.

Изучаемый прием необходимо демонстрировать в трех перспективах; вперед, назад и вправо или влево. Показ надо стараться сопровождать по возможности четкими, лаконичными замечаниями, причем внимание занимающихся должно обращаться на наиболее важные элементы приема. Одновременно надо тактически обосновать этот технический прием, т. е. элементарно разъяснить, когда и при каких обстоятельствах он может быть применен. Таким образом, преподаватель обучает технике в органической связи с тактикой.

Обучая новому приему техники бокса, с целью облегчения выполнения нового движения необходимо установить его связь с изученным ранее материалом, подчеркивая уже известные, сходные положения. Объясняя прием, тренер должен широко использовать образные выражения и сравнения.

Для разучивания приемов следует применять в зависимости от степени трудности движения как целостный, так и расчлененный и комплексный методы обучения. Однако наиболее часто используются комплексный и целостный методы.

С самого начала необходимо добиться, чтобы занимающиеся выполняли прием в целом. Если замечаются ошибки, общие для всей группы или большинства, то следует остановить всю группу и указать на недостатки. При этом надо разъяснить и показать, как нужно правильно выполнять тот или иной элемент движения. Затем следует предложить сначала правильно выполнить неудавшийся элемент приема, а затем уже весь прием полностью.

Если же ошибки встречаются лишь у отдельных обучаемых, то указания даются только им, а остальная группа продолжает разучивать прием.

Обучая как приему в целом, так и отдельным его элементам, нужно стремиться, чтобы занимающиеся полностью осознали суть этого движения, поняли цель и назначение его, а также знали, как можно тактически применить изучаемое движение в бою.

Крайне важно, чтобы занимающиеся во время изучения и совершенствования техники бокса не только правильно выполняли то или иное движение, но также следили за своими партнерами. Такое активное, сознательное отношение к изучаемому материалу со стороны самих учеников способствует более успешному обучению. Заметив ошибки, которые допустил партнер, занимающийся сам старается их не делать.

Обучение приемам атаки и защиты следует строить по следующей схеме:

1. Овладение движением в одношереножном разомкнутом строю (занимающиеся построены в зависимости от размеров зала в разомкнутую колонну по четыре, по три и т. п.).
2. Обучение приемам атаки в двушереножном строю (один партнер держит перчатку, как «лапу», а второй наносит удар).

Здесь, обучаясь приему, занимающиеся под команду преподавателя выполняют движения ритмично, элементы внезапности и неожиданности исключены. Это в значительной мере помогает занимающимся правильно выполнять и усваивать движения.

Обучение приему в двушереножном строю (боксеры первой шеренги атакуют, а второй — защищаются).

В выполнении приемов атаки и защиты здесь соблюдается определенная очередность: когда боксеры первой шеренги атакуют, боксеры второй — защищаются, в следующий момент уже атакуют боксеры второй шеренги, а боксеры первой — защищаются. Такое чередование позволяет боксерам более четко выполнять приемы атаки и защиты, а также повышает их сознательность и активность. Атака выполняется под четкую команду преподавателя.

Обучение приему в двушереножном строю (один боксер атакует, а второй — защищается, но без команды преподавателя). Теперь уже наблюдается некоторая аритмичность в атакующих действиях, так

как у одних занимающихся разрыв между защитным движением и последующим атакующим составляет, например, 5 секунд, у других же он длится больше или меньше.

Обучение приему в парах (боксеры свободно передвигаются по залу).

Закрепление приема в условном и вольном бою на ринге.

В настоящее время во всех видах спорта при выполнении спортсменами мышечной работы обращают внимание на то, чтобы эти движения проделывались без излишнего напряжения. Спортсмен много времени уделяет выработке умения расслаблять мышцы, которые не участвуют в движении, умения расслабляться для отдыха.

Своевременное расслабление мышц прямо влияет на степень утомления и координации. Для точного и правильного выполнения многих движений необходимым условием является экономное их исполнение, чего можно добиться путем освобождения (расслабления) мышц, не принимающих активного участия в осуществлении данного движения, а также путем наиболее полного расслабления мышц в «нерабочие» моменты движения.

С самого начала занимающихся следует учить сочетать умение максимально напрягать те группы мышц, которые активно участвуют в движении, с умением расслаблять отдельные группы мышц, не принимающие в нем активного участия.

С этой целью надо добиваться, чтобы занимающиеся с самого начала обучения выполняли приемы возможно свободнее, не напрягаясь, как во время обучения элементам техники, так и во время совершенствования изученных приемов в бою.

Например, обучая прямому удару левой, нужно обращать внимание учеников на то, чтобы, нанося удар левой, они оставляли мышцы правой расслабленными, т. е. чтобы последние не принимали участия в ударе левой. При последующем совершенствовании прямого удара левой внимание юных боксеров обращается уже на то, чтобы в момент касания цели кулаком максимально напряжены были лишь мышцы кулака и предплечья левой руки, а остальные мышцы, принимавшие участие в начале движения, к этому времени были уже в какой-то мере расслаблены. Наконец, в тот момент, когда кулак коснулся цели, мышцы руки полностью расслабляются и кулак возвращается в исходное положение.

Особенно следует следить за тем, чтобы занимающиеся сохраняли мышечную систему расслабленной и в боевой обстановке. Как показала практика, те из боксеров, которые умеют своевременно расслаблять мышцы в бою, ударные и защитные движения выполняют значительно быстрее, с меньшей затратой сил. Те же спортсмены, которые не умеют вовремя расслабляться, выполняют эти движения более медленно и больше затрачивают сил и энергии. Иногда даже создается впечатление, что они, нанося удар, как бы толкают тяжелую гирю.

Общеразвивающие и специальные гимнастические упражнения также должны выполняться максимально экономно, без лишней траты энергии.

В ходе учебного процесса можно наблюдать, что те из занимающихся, кто, выполняя движения, умел хорошо расслабляться, значительно скорее овладевают и новыми двигательными навыками. Кроме того, эти боксеры будут и более выносливыми в боевой обстановке.

С самого начала обучения в практике занятий должен быть совершенно исключен сильный удар. Ученикам необходимо разъяснить, что сильные удары мешают правильно усваивать технику и тактику бокса.

Наряду с требованием не пользоваться сильными ударами, нужно всеми мерами поощрять такие действия боксеров в боевой обстановке, которые носят характер боевой игры. Разъясняя всей группе удачные действия кого-либо из боксеров, будет правильным подчеркивать успешно применяемые приемы или образцы удачного маневрирования, финтирования, боевой хитрости, побуждая учеников следовать лучшим образцам, перенимая друг у друга приемы техники и тактики.

На первом этапе обучения подготовительная часть урока проводится одновременно со всей группой в следующем порядке:

- 1) в движении колонной по одному;
- 2) на месте в разомкнутой колонне по четыре, по три и т. п. (в зависимости от размеров зала).

С целью развить у боксера-новичка координацию движений необходимо постепенно вводить в подготовительную часть урока, помимо общеразвивающих упражнений¹, также и специально-подготовительные, которые помогают более быстро овладеть боевыми движениями и приемами техники бокса, к тому времени еще не изученными, а также совершенствовать пройденные удары и защиты.

Такой порядок подготовительной части занятия, когда разминку делает вся группа одновременно, помимо своей основной задачи — ввести организм в рабочее состояние, помогает также успешно овладеть как общеразвивающими, так и специальными упражнениями.

Например, вся группа полностью совершенствует, двигаясь в колонне по одному под четкую команду тренера, прямой левой под левую ногу. Все занимающиеся выполняют этот удар в одном ритме, соблюдая особенности данного движения. При этом на общем фоне весьма отчетливо видны ошибки или неточности, допускаемые отдельными учениками. Благодаря этому имеется возможность следить за качеством движения, выполняемого сразу большим количеством занимающихся, и указывать общие ошибки нескольким из них. Такой метод помогает более быстро и более правильно овладеть новыми движениями, так как здесь совершенствование приема происходит при непосредственном воздействии на обе сигнальные системы (указания тренера и зрительное восприятие самих учеников).

С этой целью рекомендуется преподавателю строить занимающихся таким образом, чтобы впереди отстающего

в технике ученика находился боксер, успешно овладевший ею.

На первом этапе обучения применяются уроки двух типов:

- 1) урок с направленностью на общую физическую подготовку;
- 2) урок с направленностью на овладение техникой бокса.

Схема урока с направленностью на общую физическую подготовку:

Общая продолжительность урока - 2 часа

Вводная часть - 5—10 мин.

Подготовительная часть - 25—30 мин.

Основная часть - 75 мин.

Заключительная часть - 10 мин.

В подготовительную часть урока входят:

1. Ходьба и бег - 5—10 мин.
2. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой и на месте - 12—15 мин.
3. Упражнения с партнером (борьба в стойке, упражнения в толкании и др.) - 3—5 мин.

В основную часть урока входят:

Бой с тенью 5 мин.

Упражнения с партнером: изучение техники бокса в шеренгах 15—20 мин.

Упражнения с партнером: совершенствование техники бокса в парах 6—9 мин.

Общеразвивающие упражнения для развития ловкости, быстроты, силы и выносливости (стоя, сидя, лежа) 20-25 мин.

Упражнение со скакалкой 4—6 мин.

Игра 15—20 мин.

Схема урока с направленностью на овладение техникой бокса

Общая продолжительность урока 2 часа

Вводная часть 5—10 мин.

Подготовительная часть 20—25 мин.

Основная часть 80 мин.

Заключительная часть 10 мин.

В подготовительную часть урока входят:

1. Ходьба и бег 3—5 мин.
2. Общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой и на месте 8—10 мин.
3. Упражнения в ударах, защитах с передвижением по залу в колонне по одному 3—5 мин.
4. Упражнения в ударах, защитах в колонне по четыре 3—5 мин.

В основную часть урока входят:

1. Бой с тенью 5 мин.

2. Упражнения с партнером: изучение техники бокса в шеренгах 15—20 мин..

3. Упражнения с партнером: совершенствование техники бокса в парах 9 мин.

4. Условный бой 6 мин.

5. Упражнения со скакалкой 5 мин.

6. Упражнения на боксерских снарядах 9 мин.

7. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости, быстроты, силы и выносливости (стоя, сидя, лежа) 10—15 мин.

8. Игра 15 мин.

Второй этап обучения занимает два последующих месяца первого года занятий.

Основное внимание в нем уделяется совершенствованию прямых ударов, а также тому, чтобы ударные движения боксеры выполняли в основном левой рукой, а защитные — правой.

В соответствии с этим строятся тактические задачи. Занимающимся предлагается в основном боксировать на дальней дистанции. При этом происходит следующее: те учащиеся, которые в какой-то мере, исходя из своих физических и психических данных предпочитали уже боксировать на дальней дистанции, совершенствуют здесь не только технические навыки, но и тактическое мастерство. Другую же группу занимающихся, предпочитающих форму боя на средней дистанции, начинают подготавливать к тому, чтобы они умели вести бой в неблагоприятных для себя условиях, в данном случае — на дальней дистанции.

В ходе занятий второго этапа занимающиеся совершенствуют прямые удары в различных сочетаниях и защиты от них. Особенно тщательно изучаются уклоны с одиночными контрударами. Так, с уклоном влево разучиваются и

совершенствуются следующие контрудары: прямой правой, снизу левой, боковой левой. С уклоном вправо — прямой левой в туловище.

Так, на фоне разнообразной технической подготовки, полученной в первые месяцы обучения, во втором периоде боксеры совершенствуются в прямых ударах, а также учатся надежно защищаться правой рукой (это, однако, не значит, что левая не используется в защите), а левой рукой — в основном атаковать. Здесь необходимо исходить из того, что правой рукой боксер должен выполнять защитные движения и наносить решительные удары.

На каждом занятии необходимо повторять для закрепления изученные ранее приемы и ученикам более широко объяснять тактические возможности приема.

В каждом недельном цикле в занятия должен быть включен условный бой по следующей схеме:

1-й раунд — прямые удары левой;

2-й раунд — прямые удары двумя руками (правой преимущественно в туловище);

3-й раунд — без ограничения боевых средств.

Во время условного боя нужно особое внимание обращать на следующие элементы техники: 1) легкость передвижения; 2) сохранение боевой стойки; 3) наличие обманных движений.

Таким образом, на втором этапе обучения объем техники, подлежащей совершенствованию с партнером в перчатках, ограничивается прямыми ударами и защитами от них и основной упор делается на защитных движениях туловищем. Все остальные средства техники бокса, изученные в первом периоде обучения, совершенствуются в подготовительной части урока, в упражнениях на боксерских снарядах и в бою с тенью.

Это все диктуется тем, что основными ударами в боксе нужно считать прямые, и особенно прямой левой, а также тем, что серьезное совершенствование в прямых ударах во время начального обучения положительно влияет на общий стиль боксера.

В подготовительную часть урока на втором этапе обучения также вводятся некоторые изменения. Первая половина подготовительной части урока строится так же, как и на первом этапе обучения, т. е. сдвижением в колонне по одному. Во второй половине подготовительной части, когда группа перестроена в разомкнутую колонну по четыре или по три (в зависимости от размеров зала), общеразвивающие упражнения выполняются уже не на месте, а на подскоках. Упражнения выполняются в движениях, приближенных к передвижению боксера на ринге, а это вырабатывает у занимающихся лучшую координацию и согласованность в движениях рук и ног. В перерыве между упражнениями боксеры отдыхают также передвигаясь подскоками.

В конце второго этапа обучения, помимо рассмотренных ранее уроков первого и второго типа, во время подготовки к соревнованиям применяется тип урока с направленностью на развитие быстроты движений, ловкости, а также специальной выносливости.

Схема урока с направленностью на развитие быстроты движений, ловкости и специальной выносливости

Общая продолжительность урока 65—70 мин.

Вводная часть 5—10 мин.

Подготовительная часть 20—25 мин.

Основная часть 35—40 мин.

Заключительная часть 5—10 мин.

В подготовительную часть урока входят:

Ходьба 11 бег 3—5 мин.

Упражнения со скакалкой 3—5 мин.

Общеразвивающие и специальные упражнения на подскоках 10—15 мин

В основную часть урока входят:

1. Бон с тенью 5 мин.

2. Упражнения с партнером для совершенствования техники бокса (в парах.) 6 мин.

3. Условный или вольный бой 9 мин.

4. Упражнения на боксерских снарядах 6 мин.

5. Общеразвивающие упражнения для развития ловкости, быстроты, силы и выносливости (стоя, сидя, лежа) 5—10 мин.

6. Игра 5—10 мин.

За время первых периодов обучения юноша-боксер не только знакомится с основными ударами и защитами от них, но и усваивает, правда еще ограниченно, пользуясь лишь теми боевыми средствами, которые уже находятся в его распоряжении, наиболее удобную для него тактику. Напомним, кстати, что манера боя для каждого занимающегося подсказывается преподавателем, исходя из физических особенностей и особенностей характера юноши.

Третий этап охватывает последующие 4 месяца. Во время них юные боксеры начинают принимать участие в

соревнованиях.

В учебно-тренировочных занятиях юные боксеры обучаются новым техническим приемам и закрепляют пройденный материал с тем, чтобы широко применять его в бою. Боксеры продолжают совершенствоваться в прямых ударах в различных сочетаниях как под одноименную ногу, так и под разноименную; в контрударах — как прямыми ударами, так и согнутой левой рукой (снизу и боковыми), а также изучают встречный прямой правой и трехударную серию, состоящую из двух прямых («раз—два») и бокового левой. Занимающиеся знакомятся также с ближним боем. Из защитных движений они на основе совершенствования усвоенных приемов изучают «нырок».

В учебно-тренировочных занятиях нужно обращать пристальное внимание на следующие элементы техники:

- 1) легкость передвижения;
- 2) сохранение боевой стойки;
- 3) наличие обманных движений;
- 4) расслабление мышц;
- 5) активное использование левой руки в атаке.

Сильные удары и обмен ударами по-прежнему должны строго пресекаться. Необходимо убеждать занимающихся, что применение сильных ударов и есть отрицательная черта, мешающая их спортивному совершенствованию.

В третьем периоде тактические задачи, которые ставит перед учениками преподаватель, усложняются. Юному боксеру предлагается часто такое ведение боя, которое, казалось бы, ему не свойственно. Так, если в первых периодах обучения ученику предлагалось в основном боксировать на дальней дистанции, то в третьем периоде ему предлагается вести бой на средней и отчасти на ближней дистанциях. Естественно, преподаватель, который первые шесть месяцев обучения, наблюдая за этим учеником, уделял большее внимание прямым ударам, теперь должен требовать, чтобы ученик, кроме прямых ударов, как можно чаще применял удары снизу и сбоку.

Таким образом, к концу первого года обучения (начальный период) юные боксеры будут владеть:

- 1) прямыми ударами и защитами от них;
- 2) ударами снизу (особенно левой рукой) и защитами от них;
- 3) боковыми ударами (особенно левой рукой) и защитами от них;
- 4) сочетаниями из указанных ударов;
- 5) защитными движениями туловищем, помимо защит с помощью движения рук и ног.

Таким образом, боксеры будут свободно владеть левой рукой в атаке, основанной на широком объеме технических средств. Правой же рукой они в основном овладеют защитными движениями, а также смогут наносить решительные удары. Защитные действия будут основаны на широком применении большого количества технических средств, преимущественно движений туловищем. Боксеры научатся тактически правильно и рационально применять изученные средства техники в бою.

В подготовительную часть урока на третьем этапе обучения вводятся новые изменения. Теперь все чаще в сочетании с приведенными выше двумя формами подготовительной части урока применяется новая, третья форма. Она заключается в том, что занимающиеся после ходьбы и бега (3—5 мин.) упражняются со скакалкой (5—7 мин.), а затем уже выполняют общеразвивающие и специальные упражнения только на подскоках (10—15 мин). Подобное содержание подготовительной части значительно приближает занимающихся к движениям на ринге и, кроме того, способствует развитию координации.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Каждый преподаватель должен рассматривать врачебный контроль как одно из обязательных условий правильной организации учебно-спортивной работы с юношами.

Только с помощью врача можно изучить организм боксера, правильно дозировать нагрузки, организовать нужное питание, режим дня. Преподаватель обязан каждого желающего заниматься боксом прежде всего направлять к врачу и только после его разрешения допускать к тренировкам.

Уже на первом медицинском осмотре спортивный врач, выяснив состояние здоровья и уровень физического развития юношей, сможет дать преподавателю необходимые рекомендации и характеристики на поступивших в секцию бокса. После этого преподаватель обязан проследить, чтобы медицинские осмотры начинающих боксеров проводились не реже чем через каждые 3—4 месяца, а в отношении отдельных боксеров и чаще.

Преподаватель обязан тщательно следить за всеми новыми записями в медицинских карточках.

Четко, тщательно и, главное, вовремя осуществляемый врачебный контроль помогает своевременно установить неправильности в функциональном развитии организма, позволяет вовремя предотвратить признаки переутомления и перетренированности до того, как они могут стать причиной стойких нарушений.

Особо большая роль отводится врачу в предсоревновательный период, когда проводятся тренировки с повышенными нагрузками. Врачебный контроль помогает более точно определить нормы нагрузок, их содержание, правильно намечать количество тренировок в неделю и продолжительность учебно-тренировочных занятий.

Преподаватель совместно с врачом должен привить занимающимся соблюдение строгого спортивного режима, который является одним из обязательных условий достижения высоких спортивных результатов. В понятие

«спортивный режим» входят: систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, строгое соблюдение распорядка дня, систематический врачебный контроль и самоконтроль.

В распорядке дня юного боксера должен быть предусмотрен сон не менее 9 часов в сутки, причем отходить ко сну следует в одно и то же время, но не позднее 11 часов вечера. Вставать и принимать пищу также нужно всегда в один и тот же час.

Самоконтроль помогает самому спортсмену следить за физическим состоянием, что играет немаловажную роль для правильного построения учебных занятий. Он служит мощным средством по борьбе с переутомлением и перетренировкой. Обо всех появившихся симптомах недомогания, как-то: плохой сон, вялость на тренировках, раздражительность в быту, ученик обязан тут же сообщить преподавателю, а последний по согласованию с врачом — принять срочные меры по устранению этих недомоганий. Одним из рациональных средств по ликвидации переутомления будет прекращение тренировок на несколько дней или же резкое уменьшение нагрузок во время занятий. Тренировку в полную силу можно возобновить лишь тогда, когда боксер почувствует себя достаточно бодрым и получит разрешение врача.

Заключение врача является решающим для ученика и преподавателя. Хорошим средством по устранению переутомления будет переключение на занятия другими видами спорта (например, игра в баскетбол, занятия легкой атлетикой, лыжами, плаванием), выполняемыми с небольшими нагрузками.

Показатели самоконтроля дают не только самому боксеру, но и преподавателю правильную картину тренированности занимающегося.

СОБЛЮДЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Руководя занятиями юных боксеров, преподаватель должен стремиться прививать спортсменам необходимые санитарно-гигиенические навыки, приучать молодых спортсменов к аккуратности и опрятности. Строгое соблюдение санитарно-гигиенических условий должно быть непременным условием правильной организации занятий боксом.

С первых учебно-тренировочных занятий необходимо следить за тем, чтобы после тренировки все спортсмены принимали теплый душ, который, помимо гигиенического воздействия, благотворно влияет на общее самочувствие занимающихся.

Для юных боксеров должно быть неписаным правилом, чтобы они приходили на тренировку в свежей, аккуратно выглаженной спортивной форме.

Для этого иногда следует не допускать совсем к занятиям тех спортсменов, которые приходят на урок неряшливыми.

Для наблюдения за санитарно-гигиеническим состоянием зала, а также для осмотра и подготовки спортивного инвентаря нужно выделять на каждое занятие дежурного, который обязан будет проверить перед каждой тренировкой, достаточно ли проветрен зал, чисто ли в нем, исправны ли снаряды, каково состояние боксерских перчаток и т. п.

Со своей стороны преподаватель должен внимательно наблюдать за тем, чтобы спортсмены не нарушали основные гигиенические правила (проверять, смазывают ли юноши лицо вазелином перед упражнениями в перчатках, вытирают ли перчатки после касания ими пола, не полощут ли горло холодной водой и т. д.).

Особенно строго нужно следить за тем, чтобы зал к началу занятий был проветрен. Для этого дежурному надо вменить в обязанность, чтобы он приходил на занятия заблаговременно. В летнее время большую часть тренировок следует по возможности проводить на свежем воздухе.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Трудно переоценить значение соревнований в системе воспитания молодого боксера. Не говоря уже о том, что соревнования подводят итог его занятиям, они помогают выявить пробелы в его технике, тактике, физической и моральной подготовке. Кроме того, на состязаниях значительно быстрее, чем в вольных боях, складывается опыт молодого спортсмена.

Первые официальные бои молодого спортсмена всегда служат сильным стимулом для продолжения занятий для повышения мастерства. И наоборот, нередки случаи, когда боксеры, долгое время не допускаемые к соревнованиям, теряют интерес к занятиям, а подчас и уходят из секции.

Нельзя забывать, говоря о первых выступлениях молодого спортсмена, и такой важный фактор, как зрители.

Выступая перед посторонними, боксер как бы мобилизуется, старается продемонстрировать все свое мастерство, свои морально-волевые качества. Кроме того, он начинает особенно остро чувствовать свою ответственность перед коллективом, особенно четко понимать, что его выигрыш или поражение — дело всей команды.

Как и всякий сильно действующий психологический фактор, соревнования могут принести и большую пользу и огромный вред. Пользу — в том случае, если спортсмен физически и психологически подготовлен к выступлению. Вред — если состязания начинаются для него слишком рано, когда он еще не подготовлен.

К официальным боям следует допускать спортсменов не моложе 14—15 лет и лишь после пяти-шести месяцев

занятий. Это требование важно соблюдать для того, чтобы организм юноши был в какой-то мере подготовлен к соревнованиям, спортсмен приобрел опыт, достаточный для первых выступлений.

Перед соревнованиями преподаватель должен провести беседу со своими воспитанниками, напомнить им об обязанностях боксеров во время выступлений на ринге: уважение к судье, спортивное поведение по отношению к своему противнику и т. д. Особенно стоит остановиться на сгонке веса. К сожалению, еще многие молодые спортсмены увлекаются этим, в одних случаях, чтобы избежать встречи с серьезными противниками, в других — чтобы заменить заболевшего товарища по команде.

Преподавателю следует объяснить юношам, что сгонка веса, особенно в их возрасте, разрушает организм.

Из всех видов соревнований, особенно для первых официальных встреч, следует рекомендовать молодым спортсменам «открытый ринг». У состязаний этого вида то преимущество, что они продолжаются всего один день и в силу этого не могут утомить юношу-боксера, еще не привыкшего к режиму многодневного турнира, да и организм его еще не подготовлен к таким нагрузкам.

Состязания могут проводиться и в помещении и на воздухе. Последнее — желательнее. Однако, если соревнования проводятся в помещении, следует тщательно следить, чтобы оно регулярно проветривалось, чтобы сам ринг был хорошо освещен. Ринг должен быть установлен на помосте высотой 75—125 см (если состязания проводятся на воздухе, желателен навес над рингом, защищающий от дождя).

Соревнования молодых боксеров должны заканчиваться не позднее 21 часа. В помещении должны быть раздевалка и душ.

Особое внимание следует уделять тщательности взвешивания боксеров. Для взвешивания должна быть составлена специальная комиссия: 1—2 судьи, секретарь соревнований и врач. Во время соревнований каждый день должно происходить контрольное взвешивание.

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

Подростки (15—16 лет)

- Категория от 42 до 44 кг
- » » свыше 44 до 46 кг
- » » 46 до 48 кг
- » » 48 до 50 кг
- » » 50 до 52 кг
- » » 52 до 54 кг
- » » 54 до 56 кг
- » » 56 до 58 кг
- » » 58 до 60 кг
- » » 60 до 62 кг
- » » 62—64 кг
- » » 64—66 кг
- » » 66—68 кг
- » » 68—70 кг
- » » 70—72 кг
- » » 72—74 кг

Юноши (17—18 лет)

- Категория от 46 до 48 кг включительно
- Наилегчайший вес свыше 48 до 51 кг включительно
- Легчайший » » 51 до 54 кг »
- Полулегкий » » 54 до 57 кг »
- Легкий вес свыше 57 до 60 кг включительно
- Полусредний первый вес свыше 60 до 63,5 кг включительно
- Полусредний второй вес свыше 63,5 до 67 кг »
- Средний первый вес свыше 67 до 70 кг включительно
- Средний второй » » 70 до 74 кг »
- Полутяжелый » » 74 до 78 кг »
- Тяжелый » » 78 кг

Большую роль для постановки учебно-спортивной работы с юношами играет правильно организованное судейство соревнований.

СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ

УЧЕТ УСЛОВИЙ И ПРИЧИН, ВЛИЯЮЩИХ НА СТЕПЕНЬ И СКОРОСТЬ УСВОЕНИЯ

ТЕХНИКИ БОКСА

Обучая юношей, нужно строго учитывать условия и причины, влияющие на скорость и прочность формирования спортивных двигательных навыков, иначе говоря, на скорость и прочность формирования приемов техники бокса.

Юноша, начав заниматься тем или иным видом спорта, овладевает специфическими, порой даже ранее неизвестными движениями, а также готовит свой организм к тем или иным нагрузкам.

А. Н. Крестовников указывал, что спортивная тренировка складывается из двух сторон единого процесса: овладения движениями и функциональной подготовки организма человека к максимальным психическим и физическим напряжениям.

Трудами И. М. Сеченова, исследованиями И. П. Павлова в области высшей нервной деятельности доказано, что процесс формирования, закрепления и совершенствования двигательной деятельности человека происходит по типу образования сложных условных рефлексов.

В формировании и становлении двигательного навыка принимает участие весь организм в целом, при руководящей и контролирующей роли центральной нервной системы, ее высшего отдела - коры головного мозга.

А. Н. Крестовников в своих многочисленных работах развил учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности, доказав, что спортивные навыки в ходе педагогического процесса формируются по механизму условных рефлексов на основе присущих человеку врожденных способностей к движению. Он показал, что в протекании нервных процессов при формировании и специализации условных рефлексов имеется определенная фазность.

Процесс образования двигательных навыков в боксе, т. е. овладение техникой этого вида спорта, протекает без принципиальных отличий от образования двигательных навыков в любом другом виде спорта. Этот процесс, по Крестовникову, состоит из *трех фаз*.

Первая фаза формирования двигательного навыка характеризуется возбуждением большого числа нервных центров. Это возбуждение возникает при выполнении того или иного движения; оно широко иррадирует, вызывая генерализацию возбудительного процесса в двигательных клетках коры больших полушарий головного мозга. Эта фаза названа фазой генерализации. Движения здесь получаются некрасивыми, скованными, связанными, неэкономными, так как в них участвует большое число мышц, вовлечение которых влияет отрицательно на выполнение движения. Порой в движении участвуют мышцы-антагонисты, отчего оно получается медлительным, трудно выполнимым и требует большого расхода энергии.

Во **второй фазе** значительно развивается процесс внутреннего торможения. В связи с этим первоначальная иррадиация возбудительного процесса сменяется его концентрацией. Так, если движение многократно повторяется, то оно выполняется более быстро и точно, более легко и свободно. Лишние, ненужные движения, наблюдаемые в начале обучения, постепенно затормаживаются.

В **третьей фазе** происходит дальнейшее совершенствование двигательного навыка. Движение выполняется крайне экономно, с нужной амплитудой, без лишних энергетических затрат, максимально координированно, легко и быстро, в нем участвуют строго определенные группы мышц.

Разберем для примера процесс овладения техникой прямого удара левой в голову. В **первой фазе** происходит изучение отдельных элементов техники этого удара: движение ног, движение левой руки, положение головы, положение правой руки и объединение этих элементов в целостное движение, т. е. нанесение прямого удара левой в движении вперед. Движения боксера-новичка еще мало похожи на правильное движение боксера-мастера; в выполнении этого удара участвует слишком много мышц, порой сокращаются сгибатели и разгибатели плеча одновременно; движение получается связанным, а удар медленным; наблюдаются многочисленные ошибки: боксер высоко поднимает голову и оставляет подбородок незащищенным, правую руку опускает или отводит назад, правую ногу приставляет слишком близко к левой или образует слишком большое расстояние между ступнями ног и т. п.

После многократных повторений и соответствующих разъяснении тренера занимающийся осознает и исправляет эти ошибки. Недостатки постепенно ликвидируются, и боксер выполняет удар более правильно. Это и будет **вторая фаза** изучения прямого удара в голову.

Третья фаза в усвоении удара продолжается на протяжении всей дальнейшей спортивной деятельности спортсмена. Боксер от тренировки к тренировке совершенствует технику этого удара. При этом огромную роль играет его сознательное отношение к совершенствованию техники удара. На этом этапе боксер наносит удар быстро, легко и непринужденно, правильно выполняет движения ногами, голову держит опущенной и прижатой к левому плечу и правой рукой защищает подбородок от возможного удара противника.

Когда боксер овладевает двигательным навыком в результате многократного повторения движения, например прямого удара в голову, есть все основания так представить себе физиологическую картину этого процесса: в коре больших полушарий головного мозга происходит формирование определенного подвижного рисунка — «мозаики», состоящей из очагов возбуждения и торможения.

Вся деятельность центральной нервной системы сводится к движению двух процессов: возбуждения и торможения. Оба эти процесса и противоположны и взаимозависимы. Как тот, так и другой в своем движении управляются законами иррадирования и концентрирования, а также законами взаимной индукции.

В практике обучения боксу, так же как и другому виду спорта, мы постоянно сталкиваемся с действием этих законов.

Для успешного овладения новым движением решающее значение имеет состояние больших полушарий. Рассматривая состояние больших полушарий для образования условных рефлексов, И. П. Павлов говорил: «Что касается состояния самих больших полушарий, то здесь для возможности образования условных рефлексов требуется, во-первых, деятельное состояние, во-вторых, большие полушария должны на время образования нового условного рефлекса быть свободными от других деятельностей».

А. Н. Крестовников, применив эти мысли И. П. Павлова к спортивной деятельности, показал, что для образования двигательного навыка чрезвычайно важным фактором служит оптимальная возбудимость в коре больших полушарий головного мозга; но не менее важно и то, чтобы сам двигательный аппарат и его отдельные звенья находились в состоянии оптимальной возбудимости, или оптимального тонуса.

На учебно-тренировочных занятиях задача создать очаг оптимальной возбудимости или создать предпосылки, влияющие на скорость и прочность формирования и становления двигательного навыка, имеет первостепенное значение.

Поэтому исключительно важное значение имеет сознательное отношение занимающихся к изучаемому материалу.

Вот почему весь тренировочный процесс должен происходить при сознательно-волевом отношении ко всему тому, что встречается на занятиях. Только при этих условиях процесс овладения навыком будет идти естественным путем.

Сознательное отношение к выполняемой работе в спортивной деятельности приводит к тому, что повышает внимание занимающихся. А это — важный фактор в формировании двигательного навыка. Так, видя в ходе обучения наиболее характерные ошибки, допущенные партнером, занимающийся, исполняя движение сам, старается их не допускать.

Наконец, при сознательном отношении к изучаемому движению двигательные центры, с деятельностью которых связано выполняемое движение, приходят в состояние оптимального возбуждения. Благодаря этому происходит значительный выигрыш в скорости и прочности овладения двигательным навыком.

Большая роль в правильном руководстве боксерами принадлежит преподавателю. Рационально пользуясь для обучения методом слова и методом показа, он непосредственно влияет на скорость и прочность овладения спортивными и двигательными навыками.

Видное место в подготовке к учебно-тренировочному занятию должно занять овладение самим преподавателем правильным выполнением изучаемого движения. Необходимо постоянно помнить о том, что неправильности, допущенные тренером, его ученики будут слепо копировать. Показ следует применять тем шире, чем моложе возраст занимающихся.

Метод словесного объяснения в усвоении двигательного навыка играет не менее важную роль.

Слово представляет собой уже непосредственное воздействие на вторую сигнальную систему. Во-первых, воздействуя словом на человека, можно в зависимости от значимости сказанного изменить положительно или отрицательно функциональное состояние коры больших полушарий головного мозга, повышая или понижая ее тонус. Во-вторых, слова оставляют следы в коре больших полушарий головного мозга, идентичные предметам, которые они обозначают.

В результате исследований А. Г. Иванова-Смоленского и его сотрудников (выработка условных рефлексов на звучание звонка и слово «звонок») доказана тесная связь между первой и второй сигнальными системами.

Таким образом, в практике спортивной работы нужно постоянно помнить о том, что сигнальные системы проявляются в единстве, отсюда и воздействие из внешней среды всегда будет касаться обеих сигнальных систем.

Рассматривая причины, влияющие на скорость и прочность формирования спортивного двигательного навыка, необходимо заметить, что степень физической подготовленности прямо влияет на скорость формирования двигательного навыка.

Как было указано выше, тренировка представляет собой две стороны единого процесса: овладение движением и функциональную подготовку организма к максимальным психическим и физическим напряжениям. Те или иные спортивные двигательные навыки успешно и быстро возможно привить только на основе разносторонней физической подготовки, так как формирование двигательного навыка проходит на фоне функциональных возможностей организма.

В учебно-тренировочных занятиях необходимо обращать внимание на то, чтобы наносить сильные удары было категорически запрещено, будь то учебно-тренировочный бой или овладение каким-либо приемом защиты или нападения. Сильный удар не должен иметь места в тренировке юных боксеров, так как, помимо всевозможных травм, он становится существенным тормозом для овладения тем или иным сложным, а порой и простым, но связанным с некоторым риском, движением. Это тем более важно, что возможность получить сильный удар иногда приводит боксера в такое состояние, что он не может выполнить сложных по координации движений.

Известно, что дети овладевают быстрее, чем взрослые, рядом движений в различных видах спорта, и в частности, в боксе. Нервная система детей отличается большой подвижностью, этим объясняется отчасти то, что дети смелее выполняют упражнения: у них меньше опыт и, видимо, меньше сила защитного рефлекса. Хотя защитный рефлекс — явление вообще положительное, но при обучении в спорте, и в частности в боксе, его часто

необходимо угашать.

Относительная сила защитного рефлекса, как и любого условного рефлекса, зависит от тех условных и безусловных рефлексов, на основе которых он образовался. В данном случае от удара.

В чем заключается суть действия защитного рефлекса?

И. П. Павлов говорил: «То, что психологически называется страхом, трусостью, боязливостью, имеет своим физиологическим субстратом тормозное состояние больших полушарий, представляет различные степени пассивно-оборонительного рефлекса». И в другом месте: «В основе, так сказать, нормальной боязливости, трусости... лежит простое преобладание физиологического процесса торможения, как выражение слабости корковых клеток».

Из сказанного видно, что защитный, или оборонительный, рефлекс в боксе, так же как и в другом виде спорта, отрицательно влияет на скорость и прочность формирования спортивного двигательного навыка. Следовательно, его надо угашать.

Сознательное отношение к выполняемым движениям, работе является прекрасным средством угашения защитного рефлекса, так как сознательная, целенаправленная деятельность человека регулирует его поведение. Эта сознательная деятельность может превалировать над различными сложными рефлексам, в том числе и над защитным.

В учебно-тренировочных занятиях с юными боксерами для того, чтобы они прочно овладели спортивным двигательным навыком, необходимо периодически повторять уже пройденный материал.

Известно, что замыкание новых связей в раннем возрасте происходит быстрее, чем в старшем, но образовавшиеся новые условные связи в раннем возрасте неустойчивы и упрочиваются лишь с возрастом. Поэтому в занятиях нужно периодически возвращаться к повторению старых, уже сравнительно усвоенных, движений.

Рассматривая причины, влияющие на скорость и прочность формирования спортивного двигательного навыка, мы остановились лишь на наиболее важных, которые играют решающую роль в процессе обучения. К ним относятся:

- 1) сознательное отношение к изучаемому материалу;
- 2) тесная взаимосвязь метода слова и метода показа;
- 3) разносторонняя физическая подготовка;
- 4) категорическое запрещение сильных ударов в обучении;
- 5) периодическое повторение пройденного.

Эти условия и должны быть положены в основу методики обучения юного боксера.

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Юноша не является взрослым в миниатюре. От взрослого его отличает иное строение органов и систем, а также их функциональное состояние.

Поэтому с целью правильного развития организма юного спортсмена необходимо весь учебно-тренировочный процесс строить на строгом учете основных особенностей методики начальной подготовки юных боксеров.

Ниже раскрыты основные особенности, отличающие методику начальной подготовки юношей от методики начальной подготовки взрослых.

1. Преимущественное развитие быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств боксера, должно осуществляться на основе разносторонней общей физической подготовки. Для этого боксеры, помимо специальных упражнений, должны заниматься другими видами спорта {легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, плаванием, лыжным спортом), что заметно способствует их всестороннему физическому развитию.

Направляя физическое развитие боксеров, в первую очередь ловкости и быстроты, следует учитывать их физиологические возрастные особенности. Так, считаясь с особенностями сердечно-сосудистой системы юношей, никогда не следует давать им чрезмерную нагрузку.

Например, в упражнениях с набивным мячом нужно, во-первых, давать облегченный снаряд, во-вторых, сокращать время упражнения, но зато, в-третьих, требовать, чтобы оно выполнялось более резко и в более высоком темпе.

Задачам развития быстроты и ловкости должна быть подчинена и выработка специальных боксерских навыков. Так, например, когда занимающийся совершенствует боковой удар левой, необходимо обращать внимание не на силу удара, а на то, чтобы боксер наносил удар быстро, точно, непринужденно и координационно правильно.

В занятиях преимущественное развитие быстроты и ловкости на основе общей физической подготовки должно обеспечиваться следующим:

во-первых, из программного материала должны быть исключены в начальной стадии обучения те общеразвивающие и специальные упражнения, которые по своей продолжительности и интенсивности требуют большой физической нагрузки;

во-вторых, считаясь с возрастными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями юношей, необходимо как можно чаще менять типы упражнений во время занятия: скоростные упражнения сменять

упражнениями для развития ловкости; эти упражнения в свою очередь упражнениями для развития силы и т. д. При этом перерывы между упражнениями должны быть частыми и короткими;

в-третьих, учебная форма занятий с относительно невысокой нагрузкой должна преобладать над тренировочной.

2. В занятиях постепенность нарастания нагрузки и распределение учебного материала по степени его трудности должны быть особенно строгими.

П. Ф. Лесгафт предупреждал, что нарушение закона постепенности и последовательности при физическом образовании детей непременно приведет к болезни.

В занятиях необходимо строго соблюдать постепенное нарастание нагрузки, обеспечивая овладение техническими средствами. В частности, для этого совершенно необходимо регулярное посещение тренировочных занятий. Перед занимающимися это условие должно быть поставлено с самого начала. Это дает возможность правильно строить тренировку и повышать как физиологическую, так и психологическую нагрузку постепенно.

Каждое учебно-тренировочное занятие необходимо строить таким образом, чтобы физиологическая и психологическая нагрузки возрастали в продолжение первых 80—90 мин., а в остальное время урока постепенно сводить нагрузку к минимуму. Для этого необходимо подбирать гимнастические и специальные упражнения с постепенно уменьшающейся интенсивностью к концу занятий, подвижные игры, упражнения для расслабления мышц, дыхательные и успокаивающие упражнения и т. п.

Для повышения нагрузки занимающихся от общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений нужно переходить к разучиванию и совершенствованию защитных и ударных движений и далее к условным и вольным боям.

Наращение интенсивности на занятиях должно идти по двум направлениям. Во-первых, надо постепенно увеличивать трудность боев, переходя от учебных к учебно-тренировочным и далее к вольным. При этом необходимо постоянно требовать от боксеров все возрастающего темпа, разнообразной техники и постепенно увеличивать количество раундов.

Во-вторых, постепенность возрастания нагрузки выражается в том, что боксерам не разрешают преждевременно участвовать в соревнованиях. Нужно стремиться избежать крайности — ранних выступлений боксеров, когда они ни физически, ни технически, ни морально не подготовлены к трудным нагрузкам соревнований, так же как и слишком поздних, когда у боксера может пропасть интерес к спортивной тренировке.

Наши лучшие тренеры и методисты указывают, что преждевременное участие в соревнованиях может принести вред здоровью занимающихся и снизить их спортивные результаты.

На основании педагогической практики мы пришли к мнению, что начинающих боксеров надо допускать к участию в соревнованиях не раньше и не позднее чем через 5—6 месяцев учебно-тренировочных занятий. Исключение можно сделать только для наиболее способных учеников — их можно допустить через 4—5 месяцев. Как показывает практика, 6 месяцев — необходимый срок для того, чтобы боксер смог подготовиться к первым соревнованиям как физически и технически, так и морально.

Идя по линии постепенного нарастания степени нагрузки, следует очень осторожно применять предельные нагрузки. Увлечение оптимальными нагрузками в юношеском возрасте ставит под угрозу здоровье занимающихся. Так, количество раундов в учебно-тренировочных боях не должно превышать пяти, а в вольных — трех. При этом должен производиться особо тщательный подбор партнеров по весу, возрасту и технической подготовке.

Так, соблюдая постепенность и последовательность в обучении технике, а также в общефизической подготовке, как показывают наблюдения тренеров и данные врачебного контроля, занятия боксом способствуют правильному формированию растущего организма и оптимальному состоянию здоровья занимающихся.

3. Перерывы между общеразвивающими упражнениями должны быть более частыми и более короткими.

В боксе от занимающихся требуются большие нервные и физические напряжения, их организм выдерживает высокую физиологическую нагрузку. Поэтому в учебно-тренировочных занятиях с юношами для того, чтобы регулировать физиологическую нагрузку в соответствии с возрастными особенностями юношей, следует устраивать перерывы более часто и они должны быть более короткими, чем в занятиях со взрослыми.

Так, в занятиях следует их давать после пяти- или десятикратного повторения того или иного упражнения. Продолжительность перерыва должна колебаться от 30 до 60 сек., иногда несколько более. Во время перерыва необходимо внимательно следить за тем, чтобы юноша расслаблялся, глубоко и свободно дышал.

Частая смена упражнения не только позволяет эмоционально насытить занятия, но и дает возможность юношам избежать быстрой утомляемости.

Работая с юношами, необходимо всячески разнообразить тренировку и одни упражнения стараться чаще заменять другими. Такого рода смена упражнений дает возможность юношам активно отдыхать во время самой тренировки. Частые перерывы, так же как частая смена видов упражнений, позволяют, на наш взгляд, организму юноши сохранить свою силу и свежесть в течение более или менее длительного времени.

4. Занятия должны быть эмоционально насыщенными. Здесь необходимо исходить не только из биологических, но и из психологических особенностей юношей — характерного для них бурного и быстрого увлечения занятиями и порой столь же быстрого охлаждения к ним. Известно, что у них, большей частью, нет умения кропотливо и тщательно шлифовать тот или иной прием. Они порывисты и нетерпеливы и неохотно подчиняются необходимости длительно и систематично разучивать и повторять технические приемы.

Это, однако, не значит, что нужно отказываться от воспитания трудолюбия, упорства. Нет, но в занятиях с юношами нельзя игнорировать их быструю и недолго продолжающуюся возбудимость. Учитывая это и планируя тренировки с новичками-юношами, нужно заботиться о том, чтобы они были более эмоционально насыщенными, чем в занятиях со взрослыми.

В занятиях надо стремиться добиться эмоциональной насыщенности прежде всего тщательной подготовкой к занятиям, которая должна идти двумя путями. Во-первых, давать на занятиях живые, конкретные, лаконичные и действенные объяснения, так как иначе объяснение будет восприниматься как наиболее скучная часть урока. И во-вторых, использовать образцовый показ.

Главное же заключается в том, что нужно как можно чаще применять упражнения, которыми у занимающихся поднимается интерес к занятиям. Прекрасным средством для этого служат упражнения и игры соревновательного характера, с широким использованием специальных и подводящих упражнений, применяемых легкоатлетами, лыжниками, баскетболистами и др.

Необходимо также учитывать, что каждый новичок стремится возможно быстрее стать боксером. Поэтому (вопреки мнению некоторых тренеров) с самого начала обучения необходимо давать учащимся перчатки и предлагать занимающимся один-два раунда условного боя (конечно, со строго ограниченными техническими средствами, небольшой физиологической нагрузкой). Для этого, естественно, следует подбирать партнеров, равных по весу, возрасту и физической подготовленности.

Длительная эмоциональная насыщенность занятий достигается прежде всего тем, что в каждом из них ученики узнают что-либо новое, интересное для них.

Для этого занимающихся не следует долго задерживать на разучивании одного и того же приема. Даже если они не усвоили его еще в достаточной мере, временно нужно отойти от этого приема и начать разучивать новое движение. Потом снова возвратиться к первому приему и доводить усвоение до конца.

Частая смена разучиваемых приемов, частая смена упражнений в занятиях, следующих друг за другом, наконец, частая смена упражнений в одной и той же тренировке служат одним из основных средств повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий.

5. Психологические и анатомо-физиологические особенности юношеского возраста обуславливают некоторые изменения в содержании и изучении программного материала. Изменения эти отражаются как в преподавании теории, так и в выработке двигательных навыков.

Учитывая неустойчивость внимания у юношей, следует предельно сократить теоретическую часть занятий. Теоретические беседы (в отличие от бесед со взрослыми, для которых выделяются специальные часы теории) можно проводить на каждом занятии, но должны они занимать не более 5—15 мин. Темы для таких бесед и их раскрытие нужно стремиться делать предельно конкретными. Это, однако, не означает, что в теоретических занятиях можно пропускать ту или иную подробность.

Большое место в занятиях с юношами должен занимать показ. Показывать каждый новый прием следует не меньше 3—4 раз, причем каждый — в разных позициях, так, чтобы ученики видели движение и спереди, и сбоку, и сзади. Показ нужно сопровождать краткими объяснениями, в которых обращается внимание юношей на основное, главное. Например, объясняя удар снизу левой, следует обратить внимание на рывок левым бедром, на правильное движение кулака, локтя, на положение правой руки.

Только после того, как прием будет продемонстрирован несколько раз и понят учениками, следует перейти к практическому его изучению.

Обучение новичков-юношей следует начинать с относительно беглого ознакомления со всеми основными ударами и защитами от них. Это расширяет спортивный кругозор боксеров, дает им первое представление о тактике бокса. Кроме того, подобное беглое знакомство со всеми ударами позволяет преподавателю увидеть, какая манера боя может оказаться наиболее свойственной в будущем тому или иному боксеру, позволяет ему лучше увидеть и распознать индивидуальные возможности учеников.

После предварительного ознакомления юношей с основными ударами следует перейти к детальному и тщательному обучению спортсменов прямым ударам, затем — удару снизу левой и, наконец, боковому левой. Здесь следует особо остановиться на двух моментах:

1) в противоположность общепринятому порядку обучения после прямых ударов юных боксеров следует обучать ударам снизу и только потом — боковым. Чем вызывается такая перестройка в последовательности обучения?

Боковые удары (с размаху) наиболее естественны для человека. Но правильный боковой удар боксера значительно отличается от удара с размаху положением кулака, более строгим кругообразным движением. Если боксер будет разучивать боковые удары в самом начале своих занятий, он неизбежно станет наносить их по форме, близкой к естественному движению, а значит, неправильно, с ошибками. Обучать боковым ударам следует после того, как боксеры уже овладеют двумя другими ударами и у них уже к этому времени выработается определенная координация движений. В результате боксеры избегают значительной части ошибок, возможных при другом порядке обучения.

Практика показывает, что, увлекшись боковыми ударами, которые любому новичку даются легче остальных, боксер невольно выбрасывает из своего арсенала удары снизу и прямые — наиболее непривычные, специфичные и труднее запоминающиеся. А между тем, основой боя, особенно в юношеском боксе, должен стать бой на дальней

дистанции, так как в нем боксеру легче следить за ударом противника;

2) в начальной стадии обучения следует воздерживаться от ударов правой рукой. Правая рука в основном должна выполнять в этой стадии защитные функции. Это необходимо потому, что юноши-новички, увлекаясь ударами, зачастую забывают о защите, в то время как они в первую очередь должны научиться четко и экономно защищаться.

Из всех видов защитных движений следует особое внимание уделять тем, которые способствуют выработке как общей, так и специфичной координации — ныркам, уходам. Значительно меньше места должны занимать защиты движениями рук и ног. Здесь нужно исходить из того, что лишь нырки и уходы позволяют боксеру не только не прерывать нападения, но и дают ему наиболее удобную позицию для ответного удара. Кроме того, для применения этих видов защиты, боксеру понадобится развить технику передвижения. Ориентация на эти виды защиты стимулирует желание боксера быстро и точно передвигаться по рингу. Злоупотребления же отбивами и отходами назад не только заставляют боксера терять темп, но он зачастую и попросту прекращает контратаку. В итоге такой системы обучения технике боксеры, овладевшие в первую очередь нырками и уходами, будут более активными и результативными в нападении.